

પારસી આસ્તોનો માસિક અડથણ: તે  
ખાખેના જરતોરતી ફરમોન, અને તે  
સંબંધી ચાલતી અધિલી રસમ  
વિખેનો ધનામનો રસાલો.



રચનાર

આરામજી અંદલજી દુખારા.

(અલ. એમ. એન્ડ અસો.)

વીરપંચ દાતન વાંદીયુમ્, જમમદે,

પિંપાંચ હરેગાંમ ઉપચનાંમ યજમમદે.

(કરગને શ્રીકા. પ.)

અર્થ:

“દેવની ખાખેના રસમ કાયદાને અમે વખતેયે છિયે.

તથા

ફરેજ લાંખા વખતની કદીમ રસમને અમે વખાણ્યે છિયે.

મુ' ખ ઈ:

જમમદેજી નશરવાનજી પીતીત પારસી આરદેનજી

ફપતત પ્રીતિગિ વંદેસ.

લાલખાગ-પરત

સને ૧૯૦૪ દસવી.

હીમત ફરજાઈ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૌપીરાખિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૦૩૬

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ઓરતોની આશિષ  
આંદગી.

વિષય

સ ૪૪૪ : ૩૪૬૦૬૫૪૨

પારસી ઓરતોની માસિક અડચણ : તે  
 બાબેના જરતોશ્તી ફરમાન, અને તે  
 સંબંધી ચાલતી આવેલી રસમ  
 વિષેનો ઇનામનો રેસાલો.

રચનાર

સૌરાષ્ટ્ર એક્સલેન્ટ દુબાશ.

(એલ. એમ. એન્ડ એસ.)

દ્વીપમ્ય દાતમ વીદાયમ્ યજ્ઞમઈદે,  
 વીરપામ્ય દરેગામ્ ઉપયનામ્ યજ્ઞમઈદે.

(ઈજશને હા. ૭૧. ૫.)

અર્થ.

દેવની સામેના તમામ કાયદાને અમે વખાણ્યે છિયે.

તથા

દરેક લાંબા વખતની કદીમ રસમને અમે વખાણ્યે છિયે.

મુ'બ ઈ :

ધી જમશેદજી નશરવાનજી પીતીત પારસી ઓરફનેજ

કેપતન પ્રીતીંગ વર્કસ.

લાલબાગ-પરેલ.

સને ૧૯૦૪ ઇસવી.

કીંમત રૂ. ૦ાં.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય  
ગુજરાતી ઑપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૦૩૬



આ રેસાલો

મારાં મરહુમ માનવંત શિક્ષક.

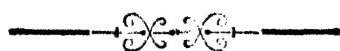
એવદ કાવશજ એદલજ કાંગાને

તેમની નેક યાદમાં

આભારની ઢંટી લાગણી અને માન સાથે

અર્પણ કર્યોછે.

# આ રેસાલા વિષે ખુલાસો.



“રાસ્ત જોડેતાર તથા સત્ય પ્રકાશ” ના તા. ૨૯ મી જુન  
૧૯૦૨ વાળા અંકમાં નીચે લખેલી જાહેર અખબર  
પ્રગટ કરવામાં આવી હતી.

રાહનુમાએ મજદયરનાન સભા.

“જારસી ઝોરતોની માસિક અડચણ; તે આખેનાં જરથોસ્તી  
ફરમાન, અને તે સંબંધી ચાલતી આવેલી રૂઝમે.”

હા. હોરમસજી લીમજીલાઇ બાટલીવાળા તરફનું

૩. ૧૫૦ નું ઇનામ.



“હાલ આપણી કોમની સ્ત્રીઓનો એક લાગ માસિક  
અડચણના સબબથી ઘરની ખડકીની ખરાબ જગામાં જુદી  
બેસીને પોતાની તંદરોસ્તીનો બિગાડો કરેછે, અને કોઈને  
અડકતી નથી; બીજા હાથ ઉપર કેટલીક જરથોસ્તી બાઈઓ  
માળ ઉપર એલાહેદી બેસેછે અને કોઈને અડકતી નથી;  
વળી કેટલીક બાઈઓ આ અડચણ વેળાએ બિલકુલ જુદી  
બેસતી નથી તથા બધે ફરેહુરેછે અને પોતાની તંદરોસ્તીની  
સંભાળ લેછે. આ ત્રણ કિસમની રસમ આપણી કોમમાં ચાલેછે,  
માટે એ બાબે આપણી પાક અવસ્તાવાણીમાં શું ફરમાન છે,  
અને તે ફરમાનથી હાલની ઉપલી રસમો કેટલી ખોટી છે.”

એમ જાણવા માંગીને ડૉ. બાટલીવાળાએ ઉપલું ઇનામ આપવાની ખાહેશ દેખાડી છે.

એટલામાટે એક ઇનામનો નિબંધ એવી મતલબનો લખી માંગવામાં આવે છે કે જેમાં પ્રથમ આ માસિક અડ-ચણ બાબે અવસ્તા વાણીમાં જે કાંઈ ફરમાનો આપેલાં હોય તે તથા તેમનો સહી તરજુમો ગુજરાતી ભાષામાં ઉતારી લઈ, તે ફરમાનોની વિગતવાર સમજણ આપવી; અને આજે આ અડચણના સંબંધમાં જે રીતો ચાલુ છે તે ઉપલાં ફરમાનોને કેટલે દરજ્જે મંજૂરી આવે છે તથા જુદી પડે છે તે બતાવીને, એ રીતોથી જે ખરાબી થતી હોય તે બાબે વિવેચન કરવું, તથા અસહ્ય ફરમાન અને હાલની રીત વચ્ચેનો ફર્ક દેખાડી એ બેમાં કયું ફાયદાલક્ષણ છે તેના વૈદક વિધાની રૂએ કારણો દેખાડવાં.”

ઉપલી સલાની કારોબાર મંડળીને આ બાબતમાં દશ રેસાંલા મદ્યા હતા, જેમની તપાસ કરવાને ડૉક્ટર હીરજીભાઈ જમશેદજી અપુ અને એરવદ જમશેદજી દાદાભાઈ નાદરશાહની કમિટી ડુરાવવામાં આવી હતી. આ સાહેબોએ ઉપલા દશમાંના બે રેસાલા ઇનામમે લાયક ઠરાવ્યા, તે એવી રીતે કે ડૉ. અહુજે “મધ્યો થવા સાંસ્રાઈ વેરને અહુરા” એ તખલ્લુસવાળો પસંદ કીધો, અને એરવદ નાદરશાહે, “વીરપાંમ્ય દાતમ્ વીદાયમ્ યજમધદે, વીરપાંમ્ય દરેગાંમ્ ઉપયનાંમ્ યજમધદે” એ તખલ્લુસવાળો ઇનામને લાયક ઠરાવ્યો. આ ઉપરથી કારોબાર મંડળીએ આ બેમાંથી સરસ નિબંધ કયો છે તે નક્કી કરવાનું શરૂઆતે એલમા જીવણજી જમશેદજી મોદી બી. એ.ને

સોંપવાથી એ ગૃહસ્થે “વીરપેંચ દાતેમ્ વીદોયમ્ યજ્ઞમઇદે,  
વીરપાંચ દરેગાંમ્ ઉપયનાંમ્ યજ્ઞમઇદે,” એ તખલ્લુસવાળા  
નિખંધને ઇનામને લાયક ઠરાવ્યો, અને તેથી કારોબાર  
મંડળીએ એ નિખંધ લખનારનું પરણિદું ઉખેડતાં તેમાંથી  
ડાં સોરાળજી એદલજી દુબાશ (L. M. & S.) નું નામ  
જણાયાથી તેમને ઉપલું ઇનામ આપવાનો ઠરાવ કર્યો છે.

હાલ આપણા જરૂરોસ્તીઓમાં આવા નિખંધોની ઘણી  
જરૂર છે માટે એ રેસાલો છપાવી પ્રગટ કરાવાનું હરસ્ત ધારી  
ને તેમ કરવાની પરવાનગી ડાં સોરાળજી દુબાશને તેમના  
માંગવાથી કારોબાર મંડળીએ ખુશીથી આપી છે.

મુંબઈ, તા. ૧ લી નવેમ્બર } ખ. ર. કામા,  
૧૯૦૪.

રાહનુમાએ મજદયસ્નાન સલાની કારોબાર  
‘મંડળીના સરનશીન.



# દિબાચો.

આ રેસાલા વિષેની જાહેર ખબર મારા વાંચવામાં આવ્યા પછી આ નિબંધ લખવા માટે માસિક અડચણની બાબતને લગતા અવસ્થાનો ખાસ અભ્યાસ કરીને તેનો સહી તરજુમો આપવાની મેં કોશેશ કરી છે. આ તરજુમો કરવામાં મારા મરહુમ વિદ્વાન શિક્ષક એ. કાવશજી એદલજી કાંગાના રચેલાં પુસ્તકોની તેમજ પ્રોફેસર દારમેજીટેના વંદીદાદના તરજુમાની અને ડૉક્ટર હોગની “Essays on the Parsees” નામની ચોપડીની મદદ મેં લીધી છે. મેં આ તરજુમો બોલેબોલનો આપવાને હક્ક મિત્રોએ, જેથી દરેક વાંચનારને તે સહેલથી સમજ પડે. મેં અવસ્થાનું લખાણ સર જમશેદજી જીજીભાઈ મદ્રસાના કાબેલ જઈ શિક્ષક એરવદ એદલજી કેરસાસ્પજી આંતીયાના રચેલા વંદીદાદ ઉપરથી આપ્યું છે. ને ડૉક્ટરો ગેલ્ડનર તથા સ્પીગલના કિંમતી પુસ્તકોમાંથી જે શબ્દો મારા એ વિદ્વાન શિક્ષકે પસંદ કીધા છે તે મેં આ લખાણમાં વાપર્યા છે. અવસ્થામાં આપેલાં ફરમાનોની સમજણુ વૈદક વિદ્યાની મારફતે આપતી વખતે મેં કાબેલ યુરોપીયન ડૉક્ટરોનાં મતો તેમનાં કિંમતી પુસ્તકોમાંથી ટાંક્યાં છે. આ તેમજ બીજા ગ્રંથકર્તાઓની કિંમતી ચોપડીઓનો ઉપયોગ કરવા માટે હું તેમનો મોટો આભાર માનું છું.

આ રેસાલામાં મેં વિલાયતના નામીયા ડૉક્ટરોનાં મતો દર્શાવનારા અસલ ઇંગ્રેજી ફકરાઓ શમ્સઉલ ઓલમા એ. જવજી જમશેદજી મોદીની સૂચના ઉપરથી ઉમેર્યા છે:

આ નિબંધના એક પરીક્ષક સીં જમશેદજી દાદાભાઈ નાદરશાહે મને સૂચવ્યું કે કાંઈ ખાસ સંભોળો વચ્ચે એક માણસનો જીવ બચાવવા માટે વંદીદાદનાં સાધારણ કરમાનોથી જુદી રીતે વર્તવું પડે તો તેમ કરવાની મના નથી પણ ઉલટી સૂચના છે, તે વિષે આ રેસાલાને લાગુ પડી શકે તેવું લખાણ થવું જોઈએ. સીં નાદરશાહની આ સૂચનાને, અનુસરીને મેં આ રેસાલાના છેક છેવટના ભાગમાં એ બાબત વિષે કાંઈ વધારો કરીધો છે. ઉપલી સૂચનાઓ મને કરવા માટે હું એ પરીક્ષકોનો તથા રાહતુમાય મજદયસ્તાન સલાની કારોબાર મંડળીએ આ રેસાલો વાંચાવવા માટે મને જે પરવાનગી આપી છે તે માટે તેમનો, આ જે બાનુઓએ તથા ગ્રહસ્થોએ આ રેસાલાની થોડી નુકો પ્રગટ થવાની આગમજ ખરીદેલી છે તે તેમનો સર્વનો ઉપકાર હું માનું છું.

છેલ્લે મારે જણાવવું જોઈએ કે જરથોસ્તીઓમાં વારંવાર માસિક અગ્નિજ્વળને લગતી બાબતમાં જે મતભેદ ઉભો થાય છે, અને જે ઘણું કરીને કજીઆ કંકાસનું રૂપ લે છે તે દૂર કરવાની ખાદેશથી તથા રાહતુમાય મજદયસ્તાન સલાની બહાર ખબરથી મને મળેલી તકનો લાભ લેવાની અતલબથી આ નિબંધ લખવાને મેં ઘટતું વચાર્યું છે.

સુબંધ, તાં ૨૪ મી નવેમ્બર ૧૯૦૪.

સો. એ. દુબાશ.

## આ નાખંધ લખવામાં મેં નીચે જણાવેલી ચોપડીઓની મદદ લીધી છે.

એરવદ કાવરાજ એદલજ કાંગાની અવસ્તા ભાષાની સંપૂર્ણ ફરફુગ. ૧૯૦૦ ઇસવી. (કા. ડિ.).

એં કાં એં કાંગાનો “વંદીદાદનો ગુજરાતી તરજુમો.” ત્રીંજી આવૃત્તિ. ૧૮૯૪ ઇસવી. (કા. વં.)

“માસિક હાલતવાળી ઓરતોને દુર એસવાની જરૂર.” અગ્રાર “એક. જરૂરોસ્તી.” ૧૯૦૨ ઇસવી. (જ.)

A Practical Grammar of the Avesta Language by Kavasji Edalji Kanga. 1891. (કા. વ્યા.)

The Vendidad. A New Edition prepared by Ervad Edalji Kavasji Antia. (1901.)

The Sacred Books of the East. Vol. IV. The Vendidad translated by James Darmesteter. Second Edition. 1895. (દા.)

Haug's Essays on the Parsees by E. W. West, Phil. D. Second Edition. 1878. (હોગ.)

Diseases of Women by Arthur W. Edis. M. D. Lond., F. R. C. P. M. R. C. S. 1881. (Edis. એદિસ.)

The Science and Practice of Midwifery by W. S. Playfair. M. D. F. R. C. P. Fifth Edition. 1884. (Playfair. પ્લેફર.)

Manual of Gynaecology by Dr. D. B. Hart and Dr. A. H. F. Barbour. Third Edition. 1886. (H. and B. હા. ને બા.)

Diseases of Women by A. L. Galabin M. A.  
M. D. F. R. C. P. Third Edition. 1884. (Galabin.  
गैलबिन.)

A Text Book of Physiology by M. Foster. M. A.,  
M. D., L. S. D., F. R. S. Sixth Edition. 1899.  
(Foster.)

Kirkes' Hand-Book of Physiology by W.  
Morrant Baker. F. R. C. S. 9th Edition. 1880.

Chavasse's Advice to a Wife on the Management  
of Her Own Health revised by Fancourt Barnes,  
M. D., F. R. S. E. 1904.

A Manual of Chemistry by Arthur P. Lane  
M. D. B. Sc. (Lond.), M. R. C. P. 1892.

On the Use of Beef's Urine according to the  
Precepts of the Avesta and on Similar Customs with  
Other Nations by Dr. Eugen Wilhelm, Professor of  
Iranian Languages, University of Jena. Bombay.  
1889.

& . & .



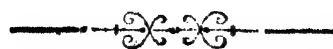


# શુદ્ધિ પત્ર.

ખાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨	૭	અસ્તવધતિનાં	અસ્તવધતિનાંમ્
૨	૮	અક્ષી	અક્ષિ
"	"	માજ્જયસ્નોધશ્	માજ્જયસ્નોધશ્
"	૯	વોહુનવધતિ*	વોહુનવધતિ
"	૧૦	વેરેઝ્યાન્*	વેરેઝ્યાન્
૩	૩	ડાકટર	ડોક્ટર
"	૪	ગેલેબિન*	ગેલેબિન
૭	૧૧	સંકેચવાથી	સંકેચાવાથી
૮	૧૫	વરેધાપ્યસ્ય*	વરેધાપ્યસ્ય
"	૧૭	નએમેમ્	નએમેમ્
"	૧૮	નાઈરિક*	નાઈરિક
"	૨૦	પઈતિ	પઈતિ
૯	૬-૧૦	ખરેસ્મન્	ખરેસ્મન્
૯	૮-૧૦	ગાઈમ્	ગાઈમ્
૧૩	૨૧	Farucourt	Fancourt
૧૬	૨૩	સીઓમાં	સીઓમાં
"	૨૬	ફાન્કુ	ફાન્કુટ
૨૪	૧૯	પેલ્વિક*	પેલ્વિક
"	૨૦	પેરિટોનાઈટિસ*	પેરિટોનાઈટિસ
૩૬	૫	લોંચતગિયા	લોંચતગિયાં
૪૬	૭	દાતરે	દાતરે
"	૮-૯-૧૦-૧૧	નાઈરિકયાઓ	નાઈરિકયાઓ
"	"	ચિશ્રવધત્યાઓ	ચિશ્રવધત્યાઓ
"	"	દૃષ્ટવધત્યાઓ	દૃષ્ટવધત્યાઓ
"	"	વોહુનવધત્યાઓ	વોહુનવધત્યાઓ

પાત્રું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
"	૬-૧૩-૧૬	ખરેથેમ્*	ખરેથેમ્
"	૧૩	ચિનેમ્	ચિનેમ્
"	૧૩-૧૬	યઓમ્*	યઓમ્
"	૧૪	અયહુએનેમ્	અયહુએનેમ
"	"	નિતેમ્	નિતેમ્
"	૧૭	દનરે*	દનરે
"	૨૬	લેઈ*	લઈ
૪૯	૮	રુદ્	રુદ્
૫૩	૨૮	વોહુનીશ*	વોહુનીશ
અપ,	૧૩	પઈત્યારેમ્	પઈત્યારેમ્
૬૦	૨૬	મઘેમ્	મઘેમ્
૬૩	૧	નખળી	નખળા
૬૩	૨૪	આવ્યાથી	આવેછે ત્યારે
૭૩	૨૫	રાનેમ્	રાનેમ્
૭૭	૧૩	'કરેછે' પછી (ત્યારે) ઉમેરે	
૭૯	૬	આપેસ્તિશ્	આપેરતિશ્ ?
"	૭	અઝએત	અઝએત ?
૮૦	૨૧	તત્કાળી	તત્કાલિક

જે શબ્દપર \* આવી નિશાની છે તે એકથી વધારે વખત આ નિબંધમાં વપરાયલો છે માટે તેને દરેક ઠેકાણે શુદ્ધ કરીને લખ્યો.



પારસી ઓરતોની માસિક અડચણ : તે બાબેના  
 જરતોશ્તી ફરમાન, અને તે સંબંધી ચાલતી  
 આવેલી રસમ વિષે ડાક્ટર હોરમજી લીમજી-  
 ભાઈ બાટલીવાલાએ આપેલા રૂ ૧૫૦ ના  
 ઈનામ માટે રાહનુમાએ મજ્જદયસ્નાન  
 સભાની કારોબાર મંડળીએ  
 નેમેલા પરીક્ષકોએ પસંદ  
 કરેલો રેસાલો.



અવસ્તામાં કયે ઠેકાણે માસિક માંદગી વિષે  
 લખાણ આવેલું છે તે વિષે.



અવસ્તામાં આપણા ધર્મની પ્રખ્યાત ચોપડી વંદીદાદમાંજ  
 માત્ર માસિક અડચણ વિષે લખાણ આવેલું છે. આ લખાણ  
 આ ચોપડીની સોળમી પરગરદમાંજ માત્ર સામટું આવેલું છે;  
 બાકીનું લખાણ એ ચોપડીની પેહેલી પરગરદના ૧૮ અને  
 ૧૯ મા ફકરાઓમાં, પાંચમી પરગરદના ૫૯ મા ફકરામાં,  
 ચંદરમી પરગરદના ૭ મા ફકરામાં, અને અદારમી પરગરદના  
 ૬૭ થી ૭૬ મા ફકરાઓમાં મલી આવે છે. વંદીદાદના  
 વિદ્વાને ગ્રંથકર્તાઓએ માસિક અડચણને લગતી બાબત,  
 જરથોસ્તીઓને એટલી બધી ઉપયોગી અને અગત્યની વિચારી  
 છે કે તેઓએ ઉપર જણાવેલા ફકરાઓ ઉપરાંત આખી સોળમી  
 પરગરદ આ એકજ બાબત માટે રોકી છે. એ પરગરદનું  
 લખાણ એ વિષય વિષે એટલું તો બોલેલું, ઉપયોગી અને  
 અગત્યનું છે કે બીજી પરગરદોનું એજ બાબતને લગતું વર્ણન.

માત્ર એ પરગરદના વધારા જેવું છે, માટે આ પરગરદને વાજળી રીતે વધારે અગત્યતા આપીને હું આ નિબંધ એજ પરગરદના અવસ્તાથી શરૂ કરીશ, અને જ્યાં એ પરગરદમાં જાણાવેલી એક ચોકસ બાબત બીજી પરગરદોમાં મલી આવે છે ત્યાં એ પરગરદના ફકરા સાથે તે પરગરદોના ફકરાઓ હું આપીશ.

## વંદીદાદની ૧૬ મી પરગરદના અવસ્તા.

૧. દાતરે<sup>૧</sup> ગએથનાંમ<sup>૨</sup> અસ્તવધ તિનાંમ<sup>૩</sup> અપાઉમ<sup>૪</sup> !  
 યત્ર<sup>૫</sup> અહીં<sup>૬</sup> ન્માને<sup>૭</sup> યત્ર<sup>૮</sup> મજ્જદયસ્નોઘર્ષ<sup>૯</sup> નાઘરિક<sup>૧૦</sup>, ચિથ્ર-  
 વધતિ<sup>૧૧</sup> દખ્શતવધતિ<sup>૧૨</sup> વોહુનવધતિ<sup>૧૩</sup> નિશહિધાત,<sup>૧૪</sup> કુથ<sup>૧૫</sup>  
 તે<sup>૧૬</sup> વેરેઝ્યાન્<sup>૧૭</sup> અએતે<sup>૧૮</sup> યોધ<sup>૧૯</sup> મજ્જદયસ્ન<sup>૨૦</sup> ?

અર્થ.

૧. હાડમંદ<sup>૩</sup> મુલકોના<sup>૨</sup> ઓ અશો<sup>૪</sup> પેદા કરનાર<sup>૧</sup> ! જો<sup>૫</sup> આ<sup>૬</sup>  
 ઘેરમાં<sup>૭</sup> જે<sup>૮</sup> મજ્જદયસ્નીનું<sup>૯</sup> (છે તેમાં) ધાતવાળી,<sup>૧૦</sup> દસ્તાનની નિશાન-  
 વાળી,<sup>૧૧</sup> (તમા) દસ્તાનના લોહીવાળી<sup>૧૨</sup> ઓરત<sup>૧૩</sup> દૂર બેસે,<sup>૧૪</sup> (તો) આ<sup>૧૫</sup>  
 જેઓ<sup>૧૬</sup> મજ્જદયસ્નો<sup>૧૭</sup> (છે) તેઓ<sup>૧૮</sup> કેવી રીતે<sup>૧૯</sup> વત્તે<sup>૨૦</sup> ?

**આ ફકરામાં આવેલા ચોકસ શબ્દોની સમજણ:-**

આ ફકરામાં માસિક માંદગીવાળી ઓરત માટે જે ત્રણ બોલો તેની હાલત દર્શાવવા માટે વપરાયલા છે તે ‘ચિથ્રવધતિ’, ‘દખ્શતવધતિ’, અને ‘વોહુનવધતિ’ છે.

‘ચિથ્રવધતિ’ શબ્દનો અર્થ એં કાવશજી કાંગાએ “દસ્તાનની નિશાનવાળી” કીધો છે, જ્યારે પ્રોફેસર દાર્એસ્ટેટે “having the whites” પ્રમેહવાળી કીધો છે. પ્રમેહ અથવા સફેદ ધાત એ એક જાતનો સફેદ પદાર્થ છે જે તંદરોસ્ત ઓરતમાં જોવામાં આવતો નથી, પણ એક દર્દી ઓરતમાં જોવામાં આવે છે, તેથી ‘ચિથ્રવધતિ’નો અર્થ “having the whites” પ્રમેહવાળી મને વાંધાભરેલો લાગે છે. વંદીદાદના વિદ્વાન ગ્રંથકર્તાઓની મતલબ આ શબ્દથી એક ચીકણા પદાર્થ જે

કાચા ઇંડાની સફેતી જેવો હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં mucus (મ્યુકસ) કહે છે તે જણાવવાની હોય, કારણકે આ પદાર્થ, દસ્તાનના લોહી સાથે ભેળેલો હોય છે. પ્રખ્યાત ડાક્ટર ગેલેબિન (Galabin)† ના લખવા પ્રમાણે દસ્તાનના લોહીના વેહેવાની આગમજ, તથા તે લોહીના વેહેવાની સાથે સાથે, અને તે લોહીના વેહેવા પાછળ, ગર્ભસ્થાનના નીચલા સાંકડા ભાગ (cervix)માંથી અને ગર્ભસ્થાનની નીચેની કોથળી (vagina)માંથી રસ ઝરે છે. આ રસમાં ‘મ્યુકસ’ નામનો પદાર્થ મલી આવે છે, અને જ્યારે દસ્તાન ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાંથી આ ભાગો વાટે નીચે વેહે છે ત્યારે તેની સાથે ભેળાય છે. આ ચીકણો પદાર્થ કોઈ વખતે દસ્તાનની આગમજ વેહે છે અને જાણે થોડા વખતમાં દસ્તાન વેહેશે એમ જાહેર કરે છે. ‘ચિત્ર’= સં. ‘ચિત્ર’ શબ્દનો અર્થ ‘જાહેર’ થાય છે, તે ઉપરથી જે જાહેર કરે તે, અહીં જે દસ્તાનને જાહેર કરે તે પદાર્થ, એટલે જે ચીકણો પદાર્થ જે દસ્તાનની અગાઉ વેહે છે તે, એક જાતની ચીકણા પદાર્થવાળી ધાત, એ ઉપરથી ‘ચિત્રવધતિ’નો અર્થ ‘ધાતવાળી’ મેં કીધો છે.

‘દખ્શતવધતિ’ શબ્દનો અર્થ એ. કાવશજી કાંગાએ ‘દસ્તાનવાળી’ કીધો છે, જ્યારે દારમેસ્ટેટે એનો અર્થ કીધેલો હોય એમ જણાતું નથી. ‘દખ્શત’ શબ્દનો અસલ અર્થ ‘નિશાની,’ ‘ચિન્હ’ થાય છે તે ઉપરથી ‘દખ્શતવધતિ’ નો અસલ અર્થ ‘નિશાનીવાળી’ થાય છે, તે ઉપરથી ‘દસ્તાનની નિશાનીવાળી’ એવો અર્થ કરવાને હું વધારે દરૂસ્ત ધારૂં છું. બીજી જો આપણે એનો અર્થ ‘દસ્તાનવાળી’ કર્યો તો ‘વોહુનવધતિ’ બોલની જરૂર રહેતી નથી, કારણકે દસ્તાન એ લોહી અને બીજા પદાર્થોનું બનેલું છે. જો એ બોલ એખલો આવેલો હોતો

તો ‘દસ્તાનવાળી’ એવો અર્થ થઈ શકતે. વળી દસ્તાનની નિશાનીઓ ઘણુંકરીને દસ્તાનનું લોહી વેહેછે તેની અગાઉ બહાર થાયછે તેથી ‘દબ્દસ્તવધતિ’ શબ્દને ‘વોહુનવધતિ’ શબ્દની અગાઉ વાપરવામાં આવ્યોછે.

‘વોહુનવધતિ’ શબ્દનો અસલ અર્થ લોહીવાળી થાયછે, તે ઉપરથી ‘દસ્તાનના લોહીવાળી’ એવો જે અર્થ એ. કાવશલએ કીધો છે તે અહીં ખરાબર લાગુ પડેછે.

‘નિશહિધાત’નો અર્થ એ. કાવશલએ “એસે” કીધો છે. હું અહિંમાં એનો અર્થ ‘દૂર એસે’ એવો કરવાને વધારે દસ્ત ધરૂંછું, કારણકે એ બોલ નિશ્ચ=સં નિ=દૂર=“far from” અને હદ્,=સં સદ્=એસવું “to sit” ઉપરથી નિકળેલો છે. એ. કાવશલ કાંગાએ ‘નિશ્-હત’ નો અર્થ “to sit down” કીધો છે જે અર્થે ‘નિશહિધએત’ બોલ સોળમી પરગરદના ૮, ૯, ને ૧૦ મ્ત ફકરાઓમાં વપરાયલો માલમ પડેછે, કારણકે ત્યાં એ બોલ સાથે “અઘરિમે ગાત્મ હે” બોલો આવેલાછે. “અઘરિમે ગાત્મ હે નિશહિધએત” બોલોનો અર્થ તેણીએ તેની એકાંતે જગે એસવું જોઈએ એમ થાયછે.

માસિક માંદગીવાળી ચોરતને “દસ્તાનની નિશાનવાળી” કહી છે, કારણકે તે ચોરત એવી હાલતમાં ઘણું કરીને ચોક્કસ દુઃખદાયક નિશાનીઓથી પીડાય છે. આ દુઃખદાયક નિશાનીઓનું વર્ણન મારા પોતાના બોલોમાં આપવા કુર્તાં ડાકટર એડિસના બોલોમાં આપવાનું હું વધારે દસ્ત ધરૂંછું.

“Menstruation being normally a physiological process, little or no discomfort is experienced by women in a state of health ; but where the condition

of the general health is deteriorated, or the nervous system very impressionable, certain premonitory symptoms are not unusual. These are known as *molimina menstruationis*, and consist of a sensation of weight and fulness in the pelvis, bearing down or dragging, a feeling of weariness or aching in the loins, radiating downwards to the perineum and occasionally extending down the thighs. There is slight tenderness over the hypogastric and inguinal regions, with not infrequently a burning sensation. In some instances there is irritability of the bladder, frequency of micturition, or even retention. The regularity of the bowels is often interfered with, constipation or diarrhoea being not uncommon. The appetite fails, nausea or sickness is occasionally experienced, and the patient complains of feeling unwell. The breasts become hard and tender, and in some instances severe neuralgic pains are experienced in them. Dr. Barnes has pointed out that menstruation, and probably ovulation also, are, like pregnancy, preceded and accompanied by increased central nerve irritability and increased vascular tension. Fretfulness, irritability of temper, and increased tendency to attacks of hysteria, migraine, or epilepsy, are often noticed when any predisposition exists."

(Diseases of Women by Dr. A. W. Edis, page 112.)

### તરજુમો.

“દસ્તાનનું વેહેવું ધારા પ્રમાણે પ્રાણીશુભધર્મશાસ્ત્રને લગતી એક ક્રિયા હોવાથી, તંદરેસ્ત હાલંતમાં સ્ત્રીઓને થોડુંજ દુઃખ ખમવું પડેછે. યા ખમવું પડતું નથી, પણ ને સ્ત્રીઓની

સાધારણ તંદરોસ્તીની સ્થિતિ બગડેલી હોય છે અથવા જેમનો જ્ઞાનતંતુનો બાંધો એવો હોય છે કે જેની ઉપર ઘણી અસર થઈ શકે તે સ્ત્રીઓમાં થોડા પૂર્વસૂચક નિશાનીઓ અસાધારણ નથી. આ નિશાનીઓ **હસ્તાનની નિશાનીઓ** તરીકે જણાયેલી છે, જેવી કે પીડુંમાં ભારની લાગણી અથવા પીડું ભરાઈ આવેલું હોય તેવી લાગણી, પીડું ભેરથી નીચે ખેંચાતું અથવા તણાતું હોય તેવી લાગણી, અને કમરમાં થાકની અથવા દુઃખારાની લાગણી જે સફરા તરફના ભાગ સુધી નીચે પ્રસરે છે અને કેટલીકવાર બન્ને જગ્યામાં લંબાય છે. પીડુંના અને તેની બન્ને બાજુના જંગના થાંપાની ઉપરના ભાગોમાં વારંવાર થતી બળત્રા સાથે થોડો દુઃખારો હોય છે. કોઈ દાખલાઓમાં પેશાબના કુક્કામાં આગ બળે છે, વારંવાર પેશાબ કરવાની તલપ થાય છે, અથવા પેશાબ બંધ બીજી જગ્યા છે. આંતરડાંના નિયમિતપણામાં વારંવાર ખલલ થાય છે, અને કબજીબંધ અથવા અતિસાર અસાધારણ હોતાં નથી. ભૂખ કમી લાગે છે, ઉબકો અથવા ઓકારી કોઈ કોઈ વખતે આવે છે, અને દર્દી પોતાએ ગમતું નથી એવી ફરિયાદ કરે છે. બન્ને થાન કઠણ અને નાબુક થાય છે, અને કેટલા દાખલામાં જ્ઞાનતંતુના ભારે ચસકા તે થાનોમાં મારે છે. ડાક્ટર આર્નિસે બતાવ્યું છે કે હુમેલની માફક હસ્તાન આવવાની અગાઉ અને હસ્તાન જારી રહે છે તે વખતે, અને ઘણુંકરીને ફૂલમાંથી ઈંડું બહાર આવે છે તે વખતે અને તેની અગાઉથી, માનસિક જ્ઞાનતંતુ વધારે ઉશ્કેરાયેલી હાલતમાં હોય છે અને લોહીની રંગો ઉપર લોહીનું વધારે દબાણ થાય છે. જ્યારે દર્દી થવાની કંઈ અનુકૂળ હાલત હોય છે ત્યારે રીસાળ-પીડું, સ્વભાવનું જલદીથી ઉશ્કેરાઈ જવું, અને વાયુગોળાના હુમલા થવાની વધારે વલણ, આદાશીશી નામનું દર્દ, અથવા ફેફસ વારંવાર ભેવામાં આવે છે.” (એડિસ. પાનું ૧૧૨.)



માસિક અડચણવાળી ઓરતને “ દસ્તાનના લોહીવાળી ” જણાવી છે, એટલે, જે ઓરતને દસ્તાનનું લોહી જાય તે ઓરત.

ઓરતને દસ્તાન શામાટે જાય છે તે ટુંકમાં હું અહિં સમજાવવાની કોશેશ કરીશ. આ દુનિયામાં ઓરતની ફરજોમાંની એક ફરજ બચ્ચાને જન્મ આપવાની છે. તે ફરજ બજાવવાને તેને શક્તિવાન કરવા માટે કુદરતે તેને જે કૂલો ( ovaries ) આપ્યાં છે. જ્યારે તેણી વયમાં આવેછે ત્યારે દર મહિને એ કૂલની એક ઝીણી કોથળી પાકીને કૂટે છે અને તેમાંથી એક મનુષ્ય ઇંડું ( ovum ) બહાર પડીને કૂલની સપાટી ઉપર આવેછે, જ્યાંથી ‘ફેલોપિયન’ (Fallopian) નામની નળીનો ઝાલરવાળો છેડો તેને ઉંચકી લેછે. એ નળીના સંકોચવાથી તથા તેના બારિક નરમ વાળોની ગતીની મદદથી તે મનુષ્ય ઇંડું એ નળીમાંથી પસાર થઈને ગર્ભસ્થાન આગળ આવી પોંડાયેછે. જો એ ઇંડું ગર્ભસ્થાનમાં આવ્યા અગાઉ મરદની મનીથી ફળદ્રુપ થયલું હોયછે તો તે ગર્ભસ્થાનમાં આવી પુગે તેની અગાઉ તેને ટેકાંવવા અને બંધાવવા માટે ગર્ભસ્થાનનું સૌથી અંદરનું પડ નરમ, માવાદાર થાયછે, અને ઉપસે છે; અને જેમ તે ઇંડાની વૃદ્ધિ થાયછે તેમ તે પડની બી વૃદ્ધિ થાય છે; પણ જો તે મનુષ્ય ઇંડું મરદની મનીથી ફળદ્રુપ થતું નથી તો તે અને તેને ટેકો અને બંધાવ આપનારું પડ નકામું હોવાથી નાશ પામે છે. ઓરતના ગર્ભસ્થાનના બારિક કાણામાંથી તેં મુલેલું ઇંડું બહુજ ઝીણું હોવાથી આસાનીથી પસાર થઈ શકેછે, પણ તેને ટેકો આપનારું પડ મોટું હોવાથી તેમાંથી આસાનીથી પસાર થઈ શકતું ન હોવાથી તે પડની રજકણે રજકણે તથા તેના લોહીની રંગોના પડો પ્રવાહી ચરબી થઈને નાશ પામેછે; અને તે પડનો બારિક ભુકો થાયછે, તથા લોહીની જે રંગો નાશ પામેલી અથવા ખોલેલી થયેલી હોય છે તેમાંથી હી વેહે છે, જે લોહી ગર્ભસ્થાનના બારિક વેડમાંથી આ ભૂકાને

બહાર ઘોઈ કાઢે છે, અને એક નાશ પામેલા અને બિન ઉપયોગી પદાર્થને શરીરમાંથી એ રીતે બહાર કાઢે છે. દસ્તાનનું લોહી જેમ સાધારણ લોકો સમજે છે તેમ તે માત્ર ગર્ભસ્થાનનું લોહી છે એટલું જ નહીં, પણ તે લોહી સાથે ગર્ભસ્થાનના નાશ પામેલા પડનો બારિક ભૂકો તથા કાચા ઇંડાની સફેતી જેવો ચીકણો પદાર્થ ભેળેલો હોય છે. વળી દસ્તાનનું લોહી આ ચીકણા પદાર્થને લીધે સાધારણ લોહી માફક બંધાય જતું નથી.

ઉપલા ટુંક બ્યાન ઉપરથી જોવામાં આવશે કે અવસ્તામાં માસિક માંદગીવાળી ચોરતને જે ‘દ્યાતવાળી,’ ‘દસ્તાનની નિશાનવાળી,’ તથા ‘દસ્તાનના લોહીવાળી’ કહેલી છે તે તેની માસિક માંદગી વખતની હાલત બરાબર દર્શાવવા માટે છે.

### અવસ્તા.

૨. આઅત્<sup>૧</sup> અઝાત્<sup>૨</sup> અહુરે<sup>૩</sup> મજ્જાઓ,<sup>૪</sup> અએતધ<sup>૫</sup> હે<sup>૬</sup> અએતે<sup>૭</sup> મજ્જદયસ્ન<sup>૮</sup> પન્ત<sup>૯</sup> વીચિનએત<sup>૧૦</sup> પધરિ<sup>૧૧</sup> ઉર્વરાબ્યસ્ય<sup>૧૨</sup> વરેધાબ્યસ્ય<sup>૧૩</sup> અએસ્મએધબ્યો,<sup>૧૪</sup> હિરકુ<sup>૧૫</sup> પાંસ્તુ<sup>૧૬</sup> ગાતુ<sup>૧૭</sup> નિધયએત,<sup>૧૮</sup> ક્રત્<sup>૧૯</sup> હ્યસ્<sup>૨૦</sup> ન્માન<sup>૨૧</sup> વેરેઝ્યાંન,<sup>૨૨</sup> યત્<sup>૨૩</sup> વા<sup>૨૪</sup> નએમેમ,<sup>૨૫</sup> યત્<sup>૨૬</sup> વા<sup>૨૭</sup> શ્રિપુમ,<sup>૨૮</sup> યત્<sup>૨૯</sup> વા<sup>૩૦</sup> ચપ્રુપુમ,<sup>૩૧</sup> યત્<sup>૩૨</sup> વા<sup>૩૩</sup> પક્તહુમ,<sup>૩૪</sup> ચેઝી<sup>૩૫</sup> નોધત્<sup>૩૬</sup> નાધરિક<sup>૩૭</sup> આતરંમ<sup>૩૮</sup> અધવિ-વએનાત્,<sup>૩૯</sup> ચેઝી<sup>૪૦</sup> નોધત્<sup>૪૧</sup> નાધરિક<sup>૪૨</sup> આથ્રે<sup>૪૩</sup> રઓદનાંન્<sup>૪૪</sup> પધતિ-દિધ્યાત્<sup>૪૫</sup>

### અર્થ.

૨. ત્યારે<sup>૧</sup> મહાગાની<sup>૪</sup> સાહેબે<sup>૩</sup> કહ્યું<sup>૨</sup> (કે), ત્યાં<sup>૫</sup> તેનેમાટે<sup>૬</sup> તે<sup>૭</sup> મજ્જદયસ્નોએ<sup>૮</sup> ઝાડોથી<sup>૧૨</sup> તથા રોપાઓથી<sup>૧૩</sup> તથા બાળવાનાં લુકડાંથી<sup>૧૪</sup> દૂર<sup>૧૧</sup> (એક) રસ્તો<sup>૯</sup> પસંદ કરવો જોઈએ,<sup>૧૦</sup> (તેની) જગે<sup>૧૭</sup> સુકી<sup>૧૫</sup> રેતી<sup>૧૬</sup> પાંથરવી જોઈએ,<sup>૧૮</sup> (તેની જગા) ઘેર<sup>૨૨</sup> થી<sup>૨૦</sup> વધારે દૂર<sup>૧૯</sup> કરે,<sup>૨૧</sup> જે<sup>૨૩</sup> યા<sup>૨૪</sup> અર્ધા<sup>૨૫</sup> (હોય), જે<sup>૨૬</sup> યા<sup>૨૭</sup> એક-તૃત્યાંશ<sup>૨૮</sup> (હોય), જે<sup>૨૯</sup> યા<sup>૩૦</sup> એકચતુર્થાંશ<sup>૩૧</sup> (હોય), અથવા<sup>૩૨</sup>

જે<sup>૩૨</sup> એક પંચમાંશ<sup>૩૪</sup> (હોય), નહીં<sup>૩૬</sup> તો<sup>૩૫</sup> (તે) ઓરત<sup>૩૭</sup>  
આતશને<sup>૩૮</sup> જોય<sup>૩૯</sup>, નહીં<sup>૪૧</sup> તો<sup>૪૦</sup> (તે) ઓરત<sup>૪૨</sup> આતશનાં<sup>૪૩</sup>  
બળતાં<sup>૪૪</sup> સામે જોય. <sup>૪૫</sup>

### અવસ્તા.

૩. દાતરે<sup>૧</sup> ! અવતર<sup>૨</sup> દ્રાજો<sup>૩</sup> હુય<sup>૪</sup> આથત<sup>૫</sup> ? અવતર<sup>૬</sup> દ્રાજો<sup>૭</sup>  
હુય<sup>૮</sup> અપતર<sup>૯</sup> ? અવતર<sup>૧૦</sup> દ્રાજો<sup>૧૧</sup> હુય<sup>૧૨</sup> બરેસ્મન<sup>૧૩</sup> કસ્તધ-  
યાત<sup>૧૪</sup> ? અવતર<sup>૧૫</sup> દ્રાજો<sup>૧૬</sup> હુય<sup>૧૭</sup> નરેખયો<sup>૧૮</sup> અપવખયો<sup>૧૯</sup> ?

૪. આઅતર<sup>૨૦</sup> અઆતર<sup>૨૧</sup> અહુરો<sup>૨૨</sup> મજ્જાઝા<sup>૨૩</sup> પંચ-  
દસ<sup>૨૪</sup> ગાધમિ<sup>૨૫</sup> હુય<sup>૨૬</sup> આથત<sup>૨૭</sup> પંચ-દસ<sup>૨૮</sup> ગાધમિ<sup>૨૯</sup>  
હુય<sup>૩૦</sup> અપતર<sup>૩૧</sup> પંચ-દસ<sup>૩૨</sup> ગાધમિ<sup>૩૩</sup> હુય<sup>૩૪</sup> બરેસ્મન<sup>૩૫</sup>  
કસ્તધયાત<sup>૩૬</sup> શ્રિગાધમિ<sup>૩૭</sup> હુય<sup>૩૮</sup> નરેખયો<sup>૩૯</sup> અપવખયો. <sup>૪૦</sup>

### અર્થ.

૩. ઓ પેદા કરનાર<sup>૧</sup> (તે જગા) આતશ <sup>૫</sup> થી<sup>૪૦</sup> કેટલી<sup>૨</sup> દૂર<sup>૩</sup> ?  
પાણી<sup>૮</sup> થી<sup>૮</sup> કેટલી<sup>૯</sup> દૂર<sup>૧૦</sup> ? પાંથરેલી<sup>૧૪</sup> બરસ્મથી<sup>૧૩</sup> કેટલી<sup>૧૦</sup> દૂર<sup>૧૧</sup> ?  
અશો<sup>૧૯</sup> માણસો<sup>૧૮</sup> થી<sup>૧૭</sup> કેટલી<sup>૧૫</sup> દૂર<sup>૧૬</sup> ?

ત્યારે<sup>૨૦</sup> મહાજ્ઞાની<sup>૨૩</sup> સાહેબે<sup>૨૨</sup> કહ્યું<sup>૨૧</sup> (કે) આતશ<sup>૨૭</sup> થી<sup>૨૬</sup>  
પંદર<sup>૨૪</sup> કદમ<sup>૨૫</sup> (દૂર), પાણી<sup>૩૧</sup> થી<sup>૩૦</sup> પંદર<sup>૨૮</sup> કદમ<sup>૨૯</sup> (દૂર),  
પાંથરેલી<sup>૩૬</sup> બરસ્મ<sup>૩૫</sup> થી<sup>૩૪</sup> પંદર<sup>૩૨</sup> કદમ<sup>૩૩</sup> (દૂર), અશો<sup>૪૦</sup>  
માણસો<sup>૩૯</sup> થી<sup>૩૮</sup> ત્રણ કદમ<sup>૩૭</sup> (દૂર).

• અવસ્તાના અર્થનો ખુલાસો :—પેહેલા ફકરામાં સવાલ  
પૂછવામાં આવ્યો છે કે મજ્જદયસ્નીના ઘેરમાં જો એક ઓરત  
માસિક માંદગીવાળી થાય તો મજ્જદયસ્નોએ તેને માટે શું કરવું  
જોઈએ ? આ સવાલનો જવાબ બીજા ફકરામાં તેમજ તેની  
પછીના ફકરાઓમાં આવ્યો છે. આવી ઓરત માટે મજ્જદયસ્નોને  
જે પેહેલો હાંકમ કરવામાં આવ્યો છે તે આ છે કે તેઓએ  
તેને માટે એક એવો રસ્તો શોધી કાઢવો જોઈએ કે જ્યાં  
ઝાડપાન ન હોય, અને જ્યાં બાળવાનાં ધાકડાં પડેલાં ન હોય.

આની મતલબ એ છે કે જ્યારે તેણી તે રસ્તે જાય ત્યારે તેણી એ ચીજોને અડકે નહિ.

ઝાડપાનને નહિ અડકવાના કારણો નીચે પ્રમાણે છે :-

૧. એક કારણ આ છે કે આગલા જમાનામાં તેમજ હાલના જમાનામાં કેટલાક લોકો એવું માને છે કે માસિક માંદગીવાળી ઓરત જો ઝાડપાનને અડકે તો તેની ઉગવાની શક્તિ કમી આવે છે, જે મત નીચે ટાંકેલા ફકરા પરથી માલમ પડશે :

‘Pliny tells us that “on the approach of a woman in this state (the menstrual)...seeds which are touched by her become sterile, grafts wither away, garden plants are withered up.”’ &c.

(Natural History, Book VII., ch. 13. તથા જ. ૨૫.)

### તરજુમો.

“પ્લિનિ આપણને જણાવે છે કે જે બીયાંને એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત અડકે છે તે બીયાં ફળદ્રુપ થતાં નથી, જે કલમો યા બાગના રોપાઓને તેણી અડકે છે તેઓ સુકઈ ને નાશ પામે છે, ઇત્યાદિ.”

૨. માસિક અડચણવાળી ઓરતોને ઝાડપાનથી દૂર રાખવાનું બીજું કારણ એ છે કે તેઓએ ખેતીવાડીના કામમાં ભાગ લેવો નહીં. વંદીદાદના જમાનામાં ઈરાણી જરથોસ્તીઓના મોટા ભાગનો મુખ્ય ધંધો ખેતીવાડીનો હતો, તેમજ હાલ પણ ઈરાણમાં રહેતા જરથોસ્તીઓના મોટા ભાગનો મુખ્ય ધંધો ખેતીવાડીનો છે. વંદીદાદના જમાનામાં ગરીબ જરથોસ્તી કુટુંબની ઓરતો તેમનાં ખેતરોમાં કામ કરીને સેમને મદદ આપતી હોય, આ મદદ તેઓ માસિક માંદગી વખતે નહીં આપે તેમ માટે તેઓને ઝાડપાનથી દૂર રહેવા ફરમાવ્યું હોય, કારણકે માસિક માંદગીમાં તેઓ જો

સખત મેહેનત ખેતરોમાં કરે તો તેઓને વધારે દસ્તાન જવાથી તેઓ વધારે નબળી પડી જાય, અને ભીનાશવાળી જગામાં કામ કરવાથી તેમને વળી સરદી થાય, અને માસિક માંદગીમાં સરદી લાગવાથી કેટલાંએક દર્દો તેઓને ઉત્પન્ન થાય છે તેને માટે તેઓને ઝાડપાનથી દૂર રહેવા ફરમાવ્યું છે.

દસ્તાનવાળી ઓરતને બાળવાના લાકડાંથી દૂર રહેવા ફરમાવ્યું છે તેના કારણો નીચે પ્રમાણે છે :-

૧. લાકડું છિદ્રવાળું હોવાથી કોઈની બારિક ચીજ તેમાં દાખલ થવા પામે છે. જો માસિક માંદગી લોગવતી ઓરત પોતાના અસ્વચ્છ હાથે લાકડું પકડે તો તે લાકડાનાં છિદ્રોમાં દસ્તાનનો નસો દાખલ થઈ શકે, અને જ્યારે તે લાકડું બાળવામાં આવે ત્યારે તે નસો પણ બળે. નસો બાળવો એ જરથોસ્તીધર્મમાં ગુનાહુંભરેલું લખ્યું છે, કારણકે નસો બાળવાથી ઘણી નુકસાનકારક ઝેરી ગેસો જેવી કે કારબોન ડાયોક્સાઇડ, કારબોન મોનોક્સાઇડ, નાઇટ્રોજન, ઇથાઇડિ ઉત્પન્ન થાય છે, જે ગેસો દમમાં લેવાથી માણસને નુકસાન થાય છે. આ કારણને લીધે દસ્તાનવાળી ઓરતને બાળવાનાં લાકડાંથી દૂર રહેવા ફરમાવ્યું હોય.

૨. બાળવાનાં લાકડાંથી તેણીને અલાયદી રાખવાનું બીજું કારણ એ છે કે તેણીને રસોઈ કરવાના કામમાં ભાગ લેતી અટકાવવી, કારણકે આવી નાનુક હાલતમાં રસોઈ કરતાં તેણીને હાલચાલ કરવી પડે છે, તથા કોઈ વખતે ભારી ચીજો તેણીને ઉંચકવી પડે છે, તથા આતશની ગરમી તેણીને ખમવી પડે છે જેથી તેણીને વધારે દસ્તાન જાય છે ને તેણી વધારે નબળી પડે છે; એ વિષે હું આગળ ચાલતાં વધારે ખુલાસો કરીશ.

મઝદ્યસ્તોને જે બીજો હોકમ કરવામાં આવ્યો છે તે આ છે કે માસિક માંદગીવાળી ઓરતના આવવા જવાના રસ્તાપર તથા તેની આરામ લેવાની જગાપર સુકી રેતી તેઓએ પાંથરવી. એનું કારણ એ છે કે સુકી રેતી ભીનાશને ચુસી લે છે માટે તેની આરામ લેવાની જગાએ તથા બાંધાવ કરવાના રસ્તાપર તે પાંથરવા ફરમાવી છે, જેથી તે જગા સુકી રહે અને તે ઓરતને સરદી લાગે નહીં, કારણકે આવી નાબુક હાલતમાં તેણીને સરદી લાગવાનો વધારે સંભવ હોય છે, જેને લીધે તેણીને ચોક્કસ દર્દોથી હિરાન થવું પડે છે, જે દર્દો વિષે હું હવે પછી લખીશ.

મઝદ્યસ્તોને જે ત્રીજો હોકમ ફરમાવ્યો છે તે માસિક અડચણવાળી ઓરતના મકાણુ વિષે છે. તેણીનું મકાણુ હુમેશના રહેવાના મકાણુથી અલાયદું કરવા જણાવ્યું છે, તથા તે મકાણુ હુમેશના રહેવાના મકાણુના અર્ધા ભાગ જેટલું, યા ત્રીજા ભાગ જેટલું, યા ચોથા ભાગ જેટલું, યા પાંચમા ભાગ જેટલું બનાવવા જણાવ્યું છે. વળી તે મકાણુ આતશથી, પાણીથી, અને ઘરસમથી પંદર કદમ દૂર ને અશો માણસોથી ત્રણ કદમ દૂર કરવા ચોથા ફકરામાં ફરમાવ્યું છે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતનું મકાણુ હુમેશના રહેવાના મકાણુથી અલાયદું કરવાનું કારણ એ છે કે તેણી નિરાંતે અને મલાબથી તન અને મનની પુરતી આસાયશ લોગવે, અને ઘેરના કામકાજથી અલગ રહે, કે જેથી તેણીનું દસ્તાન આસાંનીથી વેહે, અને જ્યાંસુધી તે વેહે ત્યાંસુધી તેણીને વેદના ખમવી પડે નહીં, અને દસ્તાનથી તેણી જલદીથી ફારેગ થાય. જો એક તંદરોસ્ત ઓરત પુરતી રીતે તન અને મનની આસાયશ માસિક માંદગી વખતે લે તો તેણીને ઘણીજ થોડી વેદના ખમવી પડે છે યા મુદત ખમવી પડતી નથી, કારણકે

દસ્તાનનું વેહેવું મેં આગળ જણાવ્યું તેમ કુદરતી કાયદા પ્રમાણે પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્રને લગતી એક ક્રિયા છે; પણ જો તેણી આરામ પુરતી રીતે લેતી નથી તો તેણીને દસ્તાન વધારે વેહેવાથી તેણી નબળી પડી જાય છે, અને તે નબળી હાલતમાં તેણીને થોડી ઘણી વેદના થાય છે. પણ જો એક ઓરત નબળા બાંધાની હોય અથવા તેનો જ્ઞાનતાંતુનો બાંધો એવો હોય કે તેની ઉપર ઘણી જલદીથી અસર થાય તો માસિક અડચણ વખતે તેને ઘણું ખડું કમરમાં અને પીડુંમાં દુખારો થાય છે, ને જો તેણી આવી વખતે તન અને મનની આસાયશ પુરતી રીતે લેતી નથી તો તેની વેદનામાં વધારો થાય છે, અને દસ્તાન વધારે વેહે છે, અને દસ્તાન વધારે વેહેવાથી અને ઘણી હીલચાલ કરવાથી તેણી જલદીથી થાકી જાય છે, અને નબળી પડી જાય છે, માટે આવી ઓરતને માસિક માંદગી વખતે પુરતી આસાયશ લેવાની જરૂર છે, જે નીચે આપેલા ફકરાઓપરથી સ્પષ્ટ પડશે.

Dr. Edis says—"The influence of exercise.....in increasing the discharge is often noticed." (Edis, page 112)

તરજુમો.

ડાક્ટર એડિસ કહે છે કે "કસરતની અસરથી.....દસ્તાનનું વધારે વેહેવું વારંવાર દીક્ષામાં આવે છે."

• Dr. Farncourt Barnes says—"During the monthly periods violent exercise is injurious." (Chavasse's Advice to a Wife on the Management of her own Health. 1904. page 97).

તરજુમો.

ડાક્ટર ફાર્નકોર્ટ બાર્ન્સ કહે છે કે "માસીક માંદગીમાં ભારે કસરત તુકશાનકારક છે."

તનને આરામ આપવાની જરૂર છે એટલુંજ નહીં પણ મનનેથી માસિક માંદગીમાં શાંત રાખવાની અગત્ય છે, કારણ કે જો મન ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં હોય છે તો દસ્તાન વધારે વેહેછે. પ્રાણીશુભધર્મશાસ્ત્રને લગતાં નિયમ પ્રમાણે જ્યાં સુધી શરીરનો એક ચોકસ લાગ પોતાની ચોકસ ક્રિયા કરવામાં રોકાયેલો હોય છે ત્યાંસુધી તે લાગમાં લોહીનું ફરવું વધારે જથ્થામાં હોય છે, અને બીજા લાગોમાં તેના પ્રમાણમાં તે વખતે લોહીનું ફરવું કમતી થાય છે, જેમકે, જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં પાચન થાય છે ત્યારે હોજરીમાં લોહીનું ફરવું બીજા વખત કરતાં વધારે જથ્થામાં હોય છે, જેથી કરીને હોજરીમાંથી ખોરાક પાચન કરવાનો રસ બીજા વખત કરતાં વધારે જથ્થામાં નિકળે છે ને ખોરાકને પાચન કરે છે. આ કારણને લીધે પ્રાણીશુભધર્મશાસ્ત્રીઓ (physiologists) જ્યાંસુધી ખોરાક હોજરીમાં પચે છે ત્યાંસુધી મન શાંત રાખવા ફરમાવે છે કે જેથી ખોરાક પાચન થવામાં હરકત થાય નહિ. એવાજ કારણથી સ્ત્રી દર્દોના ખાસ વૈદ્યા ઓરતને માસિક અડચણ વખતે મનને શાંત રાખવા ફરમાવે છે, કે જેથી દસ્તાન વેહેવાના કાર્યમાં હરકત થાય નહીં. દસ્તાન નિયમિત રીતે જાય તે માટે મન ચોકસ હદ સુધી શાંત રહેવું જોઈએ, તે ઘણું ઉશ્કેરાયલું નહીં તેમજ તે ઘણું જડ યા મંદ પણ હોવું ન જોઈએ. જો માસિક માંદગીમાં ભારે અભ્યાસથી યા પ્રીકર ચિંતાથી યા કાંઈ પણ બીજા કારણથી મનને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રાખવામાં આવે છે તો ગર્ભસ્થાનમાં જેટલું જોઈએ તેના કરતાં વધારે લોહી ફરવાથી દસ્તાન જોઈએ તેના કરતાં વધારે વેહે છે, અને તેને નબળી કરે છે, આ બાબત વિશે લન્ડનનો નામાંકિત ડાક્ટર પ્લેકર કહે છે કે

“Rich diet, luxurious living, and anything that unhealthily stimulates the body and mind, will have



an injurious effect in increasing the flow" &c. (Play-fair. Vol. I. page 71.)

તરજુમો.

“ભારી ખોરાકથી, અમિતાહરપણે રહેવાથી, અને કોઈ પણ ચીજ જે વ્યાધીજનક રીતે તન અને મન ઉશ્કેરે છે તેનાથી દસ્તાનનો વધારો કરવામાં નુકશાનકારક અસર થાય.”  
ઇત્યાદિ. (પ્લેફેર વોલ્યુમ પેહેલુ. પાનું ૭૧)

જો કોઈ ચોરત કાંઈ ખરાબ ખબર માસિક માંદગી વખતે સાંભળે છે તો તેનું લેણું કોઈ વખતે એટલું બધું તો મંદ થા જડ બનેછે કે દસ્તાન એકાએક બંધ પડી જાય છે. આ બાબત વિષે લન્ડનનો પ્રખ્યાત સ્ત્રી દર્દોનો ડાક્ટર એડિસ કહેછે કે

“Sudden suppression may occur.....from some powerful mental emotion or shock.” (Edis. page 425)

તરજુમો.

“કોઈ જબરા માનસિક વિકાર યા આંચકારથી દસ્તાન એકાએક બંધ પડી જાય.” (એડિસ. પાનું ૪૨૫).

વળી તે એજ ચોપડીના ૪૪૪ મા પાને લખે છે કે

“Strong emotional excitement during the period occasionally has the same effects.” (i. e. will check the flow.) (Edis. page 444)

તરજુમો.

“માસિક માંદગી વખતે જબરા મનોવિકારથી કોઈ કોઈ વખતે દસ્તાન બંધ પડવાનું પરિણામ નિપજે છે. (એડિસ. પાનું ૪૪૪.)

જે ઓરતોનો જ્ઞાનતાંતુનો ખાંધો જલદીથી ઉશ્કેરાઈ જાય એવો હોયછે તો તેઓ માસિક માંદગી વખતે નજીક કારણસર ખીજાઓ સાથે ચીરડાય છે અને પોતાનો મિજાજ ખોઈ દઈને તેઓ સાથે કુળાઓ કરેછે. વળી આવી હાલતમાં તેઓ કંઈ વખતે પોતાના મનને કાબુમાં ન રાખવાથી તેઓ વારંવાર ફેજદારી ગુનાહુ કરતાં અચકાતાં નથી એ નીચે ટાંકેલા ફકરા ઉપરથી વાંચનારને માલમ પડશે.

“Lombrose found that out of 80 women arrested for opposition to the police, or for assault, only nine were not at the menstrual period. Legrand du Saulle found that out of 56 women detected in theft at shops in Paris, 35 were menstruating. There is no doubt whatever that suicide in women is specially liable to take place at this period. Krugelstein stated that in all cases (107) of suicide in a woman he had met with, the act was committed during this period.”

(“Man and Woman” by Havelock Ellis  
તથા જ. ૨૪-૨૫.)

### તરબુતો.

“લોમ્બ્રોઝને માલમ પડ્યું કે પોલીસની સામે થવા માટે, અથવા ખીજાઓ ઉપર હુમલો કરવા માટે ૮૦ સ્ત્રીઓને પકડવામાં આવી હતી તેમાંથી ફક્ત નવ માસિક માંદગીમાં ન હતી. સ્ત્રીઓમાં આપઘાત આ વખતે મુખ્યત્વેકરીને અને એમાં તો કંઈ પણ શક નથી. લહુઆનકુ સોલને જણાવ્યું કે પેરિસ શહેરની દુકાનોમાં જે ૫૬ ઓરતો ચોરીને માટે પકડાઈ હતી તેમાંથી ૩૫ ઓરતો માસિક અડચણવાળી હતી. કૃગેલસ્ટીને જણાવ્યું છે કે સ્ત્રીમાં આપઘાત કરવાના સઘળાં (૧૦૭) દાખલા જે તેને મળ્યા હતા તે સઘળા દાખલાઓમાં આપઘાત માસિક માંદગી વખતે કરવામાં આવ્યો હતો.”

વળી લન્ડનનો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર બાર્નેસ (Barnes) જણાવે છે કે વાયુ રોગ, આદાશીશી નામનું દર્દ, ને ફેફડું, જે આ દર્દોને માફક આવતી હાલત હોય છે તો માસિક માંદગી વખતે સ્ત્રીઓમાં વારંવાર જોવામાં આવેછે.” (એડિસ. પાનું ૧૧૨ તથા આ ચોપડીનાં પાનાં ૫-૬)

આ ઉપરાંત વર્ણન ઉપરથી સમજી જરથોસ્તીઓને માલમ પડશે કે જે માસિક માંદગીવાળી ઓરત પોતાનું મન સમતોલ રાખતી નથી તો તેને દસ્તાન વધારે જાય છે યા એકાએક બંધ પડી જાય છે, તથા તેણી નજીવા કારણસર બીજાઓ સાથે કંજીઓ કરે છે ને કોઈવાર ફોજદારી ગુનાહુ કરતી તેણી અચકતી નથી. વળી જે તેને જ્ઞાનતાંતુના દર્દો, જેવાં કે વાયુરોગ, ફેફડું ઇત્યાદિ થવાની ટેવ હોય છે તો માસિક માંદગી વખતે મન શાંત ન રાખવાથી તેણીને તે વખતે તે દર્દોથી પીડાવું પડે છે. આંવા માઠા બનાવો ન બને તે મા તેણીનું મન શાંત રાખવા માટે વંદીદાદમાં તેણીને એકાંત જગામાં રાખવા ફરમાવ્યું છે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતને એકાંત જગામાં રાખવાનું એક બીજું કારણ એ છે કે જે તેણી પરણેલી હોય તો તેણી પોતાના ઘણીથી અલાયદું રહેવું એ તેણીને ઘણું જ અગત્યનું છે જે વિષે હું હવે પછી વધારે લખીશ.

મંજદયસ્તોને દસ્તાનવાળી ઓરતની જગા ઘેરના અર્ધા ભાગથી પાંચમા ભાગ જેટલી બનાવવા કહી છે તેની મતલબ એ છે કે ઘેરના કદના પ્રમાણમાં અને સામાનના જથ્થાના પ્રમાણમાં નાની મોટી બનાવવા કહી છે. વળી તે ઘણી સાંકડી બનાવવા કહી નથી, કારણ કે ઘણી સાંકડી જગામાં હવાનો ને રોશનીનો આવજાવ બરાબર થાય નહીં. તેની જગા

ઘેરથી એવી રીતે દૂર બનાવવા કહી છે કે તેણી આતશને તથા તેનાં બળતાંને જોય નહિ. આતશને યા બળતાંને જોવાને તેણીને મના કરવાનું કારણ શું છે તે હું બરાબર સમજી શકતો નથી, કદાચ એક કારણ આ હોય કે તેણીને રસોઈ કરતાં તથા ધર્મક્રિયા કરતાં અટકાવવી, કારણકે આતશ રસોઈ કરવા માટે તથા ધર્મક્રિયા કરવા માટે મુખ્ય સાધન છે.

મજદુરોને તેણીની આરામ લેવાની જગા આતશથી પંદર કદમ દૂર કરવા ફરમાવ્યું છે, એટલે જ્યાં ઘેરનો આતશ બળતો હોય ત્યાંથી, ખીજા બોલમાં સંઘણીથી પંદર કદમ દૂર કરવા ફરમાવ્યું છે. તેણીની જગા આતશથી પંદર કદમ છેટે કરવાના નીચે જણાવેલાં કારણો છે:-

૧. એક કારણ એ છે કે રસોઈ કરવાના કામમા તેણી ભાગ લે નહીં અને ઘણી હીલચાલ કરે નહીં, કારણકે માસિક માંદગીમાં ઘણી હીલચાલ કરવી એ તેણીને નુકસાનકારક છે.

૨. ખીજું કારણ એ છે કે જો તેની જગા આતશથી દૂર ન હોય તો આતશની ગરમીથી તેના શરીરમાંથી ઘણું પરસેવો વહેછે તેથી લોહીમાં જેટલા પ્રમાણમાં પાણીનો ભાગ હોવો જોઈએ તે ન હોવાથી, લોહી વધારે ઘટ બનવાથી દસ્તાન તેને જેવી આસાનીથી જવું જોઈએ તેમ જતું ન હોવાને લીધે તેને વધારે દહાડા દસ્તાન વહેછે. વળી ઘણી ગરમીથી શરીરના ભાગો ઢીલા થવાં સાથે લોહીની રગોળી ઢીલી થવાથી તેમાં વધારે લોહી વહેછે, પણ ઝડપથી તે લોહી વહી શકતું નથી. નામાંકિત ડોક્ટર પ્લેફેર આ બાબતને લગતો એક દાખલો અંગ્રેજ બાઈનો નીચે પ્રમાણે આપે છે:-

“I am acquainted with a lady who spends the winter in St. Petersburg, where her periods last

eight or ten days and the summer in England, where they never exceed four or five. The difference is probably due to the effect of the over-heated rooms in which she lives in Russia."

( Playfair. Vol. I. page 72.)

“હું એક બાઈને ઓલખું જેણી શિયાળો સેન્ટ-પિટરસબર્ગમાં ગુબરેછે, જ્યાં તેની દસ્તાનની રૂતુ આઠથી દસ દહાડા સુધી ચાલુ રહેછે, અને ઉનાળો વિલાયતમાં ગુબરેછે, જ્યાં તેની દસ્તાનની રૂતુ ચાર या पांच દહાડાથી વધારે હોતી નથી. આ તફાવત ઘણું જ ગરમ કરેલા ઓરડાઓમાં તેણી રશિયામાં રહે છે તેને લીધે ઘણું કરીને છે.”

૩. ત્રીજું કારણ એ છે કે જરથોસ્તીઓ આતશને પવિત્ર ગણેછે, એટલું જ નહિ પણ બીજી ચીજોને પોતાની જરમીથી પવિત્ર કરનાર ગણેછે, તેથી એક દસ્તાનવાળી ઓરત જેનું તન જેવું બેઠએ તેવું સાફ હોતું નથી તેથી તેણીને આતશને અડકવાની મના કરીછે.

મજદ્યસ્નોને માસિક માંદગીવાળી ઓરતની જગા પાણીથી પંદર કદમ દૂર કરવા તાકીદ કરેલી છે. આ એક ઘણું અગત્યનું ફરમાન છે અને તેનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:-

૧. એક કારણ એ છે કે કુવા, તળાવ, ખખોચિયું या कुंडनी આસપાસની જગો ભીનાશવાળી અને શરદ હોય છે, અને ભીની અને શરદ જગામાં રહેવાથી તેણીને ઠંડી લાગે છે, જેથી તેનું દસ્તાન એકાએક બંધ થાય છે. શરદી અને ભીનાશમાં રહેવાથી તેણીને ઠંડી લાગીને દસ્તાન બંધ થાય છે તે વિષે લન્ડનની સેન્ટ જ્યોર્જ ઓસ્પિટલનો સલાહ આપનારો સુવાવડનો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર રૉબર્ટ બાર્નસ નીચે પ્રમાણે જણાવેછે:-

“ It is notorious that menstruating women are especially prone to take cold if exposed to fatigue, cold, and wet, and that partial or total arrest of menstruation is often the consequence.”

(The British Medical Journal, 2nd March 1889 તથા. જ. ૨૬)

### તરબુતો.

“ જો માસિક માંદગીવાળી ઓરતોને થાક ચઢે તો અને તેઓ, શરદી અને લીનાશમાં રહે તો તેઓને ઠંડી લાગવાનો ઘણુંકરીને સંભવ હોય છે એ ખીના અને તેના પરિણામમાં દસ્તાનનું થોડું યા તદ્દન વારંવાર બંધ પડવું એ ખીના લોક પ્રસિદ્ધ છે.”

૨. ખીનું કારણ એ છે કે તેણે પોતાના તનની સફાઈને માટે જેમ અને તેમ થોડું પાણી આવી વખતે વાપરવું જોઈએ, કારણકે ઘણું પાણી વાપરવાથી તેણીને આવી નબળી હાલતમાં શરદી લાગવાનો વધારે સંભવ હોય છે, જેથી દસ્તાન એકાએક બંધ થઈ જાય છે. આવી વખતે સ્નાન કરવું એ કેટલું જોખમ ભરેલું છે તે નીચે લખેલા ફકરાપરથી માલમ પડશે.

આ રેસાલો પસંદ કરવામાં આવ્યા પછી આ, વર્ષે પ્રગટ થયેલી ચોપડી જેનું નામ Chavasse's Advice to a Wife on the Management of her own Health છે; અને જે લંડનના સુવાવડના પ્રખ્યાત ડૉક્ટર ફાન્કુર્ટ બાર્નેસ (Dr. Fancourt Barnes) તપાસી છે તે ચોપડીના ૬૭ મે પાને નીચે પ્રમાણે લખવામાં આવ્યું છે :—

“During “the monthly periods” violent exercise is injurious; iced drinks and acid beverages are im-

proper; and bathing in the sea, and bathing the feet in cold water, and cold baths are dangerous; indeed, at such times as these no risks should be run, and no experiments should, for one moment, be permitted, otherwise serious consequences will, in all probability, ensue. "The monthly periods" are times not to be trifled with, or woe betide the unfortunate trifler!"

### તરબુતો.

“માસિક માંદગીમાં ભારે કસરત તુકસાનકારક છે; ખરકથી ઠંડા કીધેલા પીવાના પદાર્થો અને ખાટી પીવાની ચીજો અણુઘટતાં છે; અને દરિયામાં નાંહાવું, અને ઠંડા પાણીમાં પગો ધોવા, અને ઠંડા પાણીએ અંધાળ કરવાં એ જોખમ ભરેલાં છે; ખરેખર, આવી વખતે કોઈ પણ જોખમ ખેડવો જોઈએ નહિ, અને કોઈખી અખતરા એક પળવાર કરવા દેવા જોઈએ નહિ, નહિતો ગંભીર પરિણામો ઘણુંકરીને ઉપજશે. માસિક માંદગીનો વખત એવો વખત નથી કે જેને તુચ્છકારી કાઢવામાં આવે, નહિતો તે ભાગ્યહીન તુચ્છકાર કરનારપર કમખખતી આવી પડવાની !”

૩. ત્રીજું કારણ એ છે કે તેના તન અને મનને વિસામો આપવાની જરૂર હોવાથી તેણી ઘેરસંસારના કામમાં પડે નહિ, કારણકે પાણી રસોઈ કરવામાં તથા આંગણું, મોરી, સંડાસ ઇત્યાદિ સાફ કરવામાં વપરાયછે.

૪ ચોથું કારણ એ છે કે તેણી ખેતીવાડીના કામમાં પડે નહીં, કારણકે પાણી ખેતીવાડીના કામમાં ઘણું અગત્યનો ભાગ બજાવેછે, જો તેણી ઝાડપાનોને તથા ખેતરોને પાણી પાવાના કામમાં આવી વખતે ભાગ લે તો ખેતરની ભીની અને શરદ જગામાં ફરવાથી તથા પાણી ઘણું વાપરવાથી તેણીને શરદી લાગવાનો વધારે સંભવ હોયછે, જેથી તેણી ને શરદીથી નિપજતાં ઘણાં દર્દો થવાનાં સંભવ હોયછે.

માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રીઓને શરદી લાગવાથી જેમ એક મનુષ્યને સાધારણ વખતે શરદી લાગવાથી તાઢ્યે તાવ, સલેખમ, ઉધરસ, ફેફસાંનાં દર્દો ઇત્યાદિ થાયછે તે ઉપરાંત તેમને સ્ત્રીને લગતાં ખાસ દર્દો થાયછે, માટે તેઓએ માસિક માંદગીના વખતે ભીનાશથી, શરદીથી અને ભીની અને શરદ જગાથી હુમેશ કરતાં વધારે ચોકસાઈથી દૂર રહેવું તેમને વધારે લાજમ છે.

**માસિક અડચણ વખતે શરદી અને ભીનાશથી થતાં સ્ત્રીજાતીને લગતાં ખાસ દર્દો :—**

૧. ‘દસ્તાનનું એકાએક અંધ થવું.’ ડૉક્ટર એડિસ એ વિષે નીચે પ્રમાણે લખેછે :—

“Sudden suppression may occur from exposure to cold during the flow.” (Edis. p. 425)

**તરજુમો.**

“દસ્તાન જતી વખતે શરદીમાં રહેવાથી એકાએક દસ્તાન અંધ થઈ જાયછે.”

૨. ‘ગર્ભસ્થાનના માંસના લોચાનો સખત સોજો’ જેને અંગ્રેજીમાં Acute Metritis (એક્યુટ મેટ્રાઈટિસ) કહેછે તે દર્દ આ દર્દ વિષે ડૉક્ટર એડિસ લખેછે કે :—

“The third variety” (of Acute Metritis) “where the inflammatory process is rarely so intense as in the two former, occurs mostly from exposure to cold during menstruation.” (Edis. p. 122)

**તરજુમો.**

“આ દર્દનો ત્રીજો પ્રકાર જેમાં સોજો આગળા બે પ્રકારોમાં જેટલો સખત હોયછે તેટલો સખત કદાચજ હોયછે તે દસ્તાન જહેતી વખતે શરદી લાગવાથી ઘણુંકરીને થાયછે.”



૩. ‘ગર્ભસ્થાનના અંદરના પડનો સખત સોજો’ જેને અંગ્રેજીમાં Acute Endometritis (એક્યુટ એન્ડોમેટ્રાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉક્ટર એડિસ નીચે પ્રમાણે જણાવેછે :—

“Sudden arrest of menstrual flow from exposure to cold during menstruation, at a time when the uterus is in a state of intense hyperaemia, would naturally tend to produce *acute endometritis* terminating in the chronic affection.” (Edis. p. 138)

### તરજુમો.

“જ્યારે ગર્ભસ્થાન દસ્તાન જતી વખતે પુર લોહીવાળી સ્થિતિમાં હોયછે ત્યારે શરદી લાગવાથી દસ્તાનનું એકાએક બંધ પડવું એ ગર્ભસ્થાનના અંદરના પડનો સખત સોજો ઉત્પન્ન કરવાને કુદરતી રીતે સહાયકારી થાય, જે દર્દ તેજ જાતના નરમ પ્રકારના લાંબા વખતના રોગમાં ખતમ થાયછે.”

એજ દર્દ વિષે સ્ત્રી દર્દોના પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર પોતાની ચોપડીમાં લખે છે કે :—

“It is occasioned by exposure to cold...at the periods.” (H. and B. p. 306)

### તરજુમો.

“તે દસ્તાનની વખતે શરદી લાગવાથી.....થાયછે.”

૪ ‘ગર્ભસ્થાનના અંદરના પડનો નરમ પ્રકારનો અને લાંબા વખતનો સોજો’ જેને અંગ્રેજીમાં Chronic Endometritis (ક્રોનિક એન્ડોમેટ્રાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉક્ટર એડિસ લખેછે કે :—

“Among the exciting causes may be mentioned exposure to cold during menstruation with consequent sudden arrest of the flow” &c. (Edis. p. 138)

### તરજુમો.

“દસ્તાનની રૂતુમાં શરદી લાગવી અને તેથી કરીને દસ્તાનનું બંધ થઈ જવું” એ આ દર્દના “તત્કાલિક કારણોમાંનું” એક કારણ કહેવાય. એજ દર્દના કારણોમાંનું એક કારણ ડૉક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર “Exposure to cold during menstruation” “દસ્તાન જતી વખતે શરદી લાગવાનું” આપેછે. (H. and B. p. 306).

૫ ‘ગર્ભસ્થાનની આસપાસ આવેલો નરમ પદાર્થનો સોજો’ જેને અંગ્રેજીમાં (Pelvic Cellulitis પેલ્વિક સેલ્યુલાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર જણાવેછે કે:—

“In nullipara, cellulitis may arise from the same causes as are given under pelvic peritonitis, e. g. exposure to cold during menstruation.” (H & B. p. 164.)

### તરજુમો.

“‘સેલ્યુલાઇટિસ’ નામનું દર્દ વાંઝણી સ્ત્રીઓમાં ‘પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ’ નામના દર્દના મથાળા” હેઠળ જે કારણો આપેલાં છે તેજ કારણોથી નિપજે, દાખલા તરીકે, દસ્તાનની રૂતુમાં શરદી લાગવાથી. ”

૬ ‘ગર્ભસ્થાન તથા આંતરડાં ઇત્યાદિ ઉપરના કાગળ જેવા બારિક પડનો સોજો’ જેને અંગ્રેજીમાં Pelvic Peritonitis (પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉક્ટર એડિસ લખેછે કે:—

“Peritonitis more frequently results from exposure to cold during menstruation.” (Edis. p. 314)

તરજીબો.

“‘પેરિટોનાઇટિસ’ નામનું દર્દ દસ્તાનની રૂતુમાં શરદી લાગવાથી વધારે વારંવાર નિપજેછે.”

આ દર્દનાં કારણોનું ધ્યાન કરતાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર લખેછે કે:—

“The causes of pelvic peritonitis are numerous. They are chiefly the following:—.....

5. A chill, ‘especially during menstruation.’” (H & B. p. 156)

તરજીબો.

“‘પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ’ નામના દર્દનાં કારણો ઘણાં છે. તેઓ મુખ્યકરીને નીચે આપેલાં છે:—.....પાંચમું (કારણ) વિશેષકરીને દસ્તાનની રૂતુમાં ઠંડી લાગવાનું” છે.

૭ ‘પીડુ’માં લોહીની ગાંડવાળું દર્દ જેને અંગ્રેજીમાં Pelvic Haematocele ( પેલ્વિક હીમેટોસીલ ) કહેછે તે દર્દ. ડૉક્ટર એડિસ આ દ ના તત્કાલિક કારણોમાં એક કારણ ‘sudden suppression of the catamenial flow from old” “શરદી લાગવાથી એકાએક દસ્તાનનું બંધ થવું”. આપેછે. (Edis. p. 311.)

૮ ગર્ભસ્થાનની નીચેની નળીનો સખત સોજો જેને અંગ્રેજીમાં Acute Vaginitis (એક્યુટ વેજિનાઇટિસ) કહેછે તે દ . ડૉક્ટર એડિસ લખેછે કે:—

“In adults acute vaginitis may be produced by exposure to cold or wet, more particularly at a menstrual period” &c. (Edis. p. 394)

## તરજુમો.

“પુખ્ત ઉમ્મરની ઓરતોમાં ‘એક્યુટ વેલનાઇટિસ’ નામનું દર્દ ખાસકરીને દસ્તાનની રૂતુમાં શરદી અથવા લીનાશમાં રહેવાથી થાય.”

૯. ‘ફૂલનો સોળે’ જેને અંગ્રેજીમાં Ovaritis (ઓવેરાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. ડોક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર આ દર્દ થવાના કારણોમાં એક કારણ “chill at menstrual period” “દસ્તાનની રૂતુમાં ઠંડી લાગવાનું” આપેછે. (H. and B. p. 195.)

૧૦. ‘ગર્ભસ્થાનમાં લોહીનું હ્રદ ઉપરાંત જમાવ થવાથી અથવા સોળે આવવાથી દુઃખી દુઃખીને મુશ્કેલીથી દસ્તાન વહેવું’ જેને અંગ્રેજીમાં Congestive or Inflammatory Dysmenorrhœa (કંગ્જેસ્ટિવ યા ઇન્ફલેમેટરિ ડિસ્મેનોરીઆ) કહેછે તે દર્દ. ડોક્ટર એડિસ પોતાની કિંમતી ચોપડીમાં જણાવેછે કે:—

“Congestive or inflammatory Dysmenorrhœa. Causes:—Exposure to damp and cold during menstruation is frequently sufficient to check the flow, and often proves the starting-point of much future discomfort.” (Edis. p. 444.)

## તરજુમો.

“કંગ્જેસ્ટિવ યા ઇન્ફલેમેટરિ ડિસ્મેનોરીઆ નામનું દર્દ. કારણો:—દસ્તાનની રૂતુમાં લીનાશ અને શરદીમાં રહેવું એ દસ્તાનને અટકાવવાને વારંવાર પુરતું છે, અને તે ભવિષ્યની ભારે હેરાનગતિની શરૂઆતની પણ વારંવાર થઇ પડેછે.”

૧૧. ‘નડતરને લીધે દુઃખી દુઃખીને મુશ્કેલીથી દસ્તાનનું વહેવું’ જેને અંગ્રેજીમાં Obstructive Dysmenorrhœa (ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ ડિસ્મેનોરીઆ) કહેછે તે દર્દ. દસ્તાનની રૂતુમાં

શરદી અથવા ભીનાશ લાગવાથી ઉપર જણાવેલાં ‘પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ,’ ‘પેલ્વિક સેલ્યુલાઇટિસ’ અને ‘હીમેતોસીલ’ નામનાં જે દર્દો થાય છે તે દર્દોથી આ દર્દ નિપજે છે. આ દર્દનાં કારણો વિષે લખતાં ડૉક્ટર એડિસ જણાવે છે કે:—

“There are other causes of obstruction external to the uterus, such as pelvic peritonitis, pelvic cellulitis (when the uterus becomes firmly fixed and bound down by adhesions) and hæmatocele, causing pressure and keeping up a more or less constant state of congestion in the uterus. (Edis.p. 447)

### તરબુમો.

“ગર્ભસ્થાનની ખહાર નડતરનાં બીજાં કારણો છે જેવાં કે ‘પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ,’ ‘પેલ્વિક સેલ્યુલાઇટિસ,’ (જ્યારે ગર્ભસ્થાન તાંતણાથી ચીત્રદ્રુપણે સ્થિર અને નીચે વળીને અચળ રહે છે ત્યારે) અને ‘હીમેતોસીલ’ નામનાં દર્દો, જેઓ ગર્ભસ્થાનની ઉપર દબાણ કરે છે અને ગર્ભસ્થાનમાં ઓછો અધિક ચાલુ લોહીનો જમાવ જારી રાખે છે.”

આ ટુંક ખ્યાન ઉપરથી સમજી જરથોસ્તીઓની ખાત્રી થશે કે આરતોને સાધારણ વખતે પણ વિશેષકરીને માસિક માંદગીમાં ભીની અને શરદ જગામાં રાખવાથી તેઓને નાનાં પ્રકારનાં દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાંનાં કેટલાંક દર્દો, જેવાં કે ‘પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ,’ ‘પેલ્વિક સેલ્યુલાઇટિસ,’ ‘પેલ્વિક હીમેતોસીલ’ ઇત્યાદિનો તત્કાળ અને આંપસા ઉપાયો લેવામાં આવતા નથી તો કોઇ કોઇ વખતે પ્રાણુઘાતક નિવડે છે, અને જો તેઓ પ્રાણુઘાતક થતાં નથી તો દર્દીને એ દર્દોની અસરથી ભવિષ્યમાં હેરાન થવું પડે છે, જે હેરાનગતિ તેમની જીવંતીના ૪૫ થા ૫૦ મા વર્ષ સુધી ચાલુ રહે છે જે વખતે તેમનું

હસ્તાન હુમેશનું બંધ પડેછે. ઉપર જણાવેલાં કેટલાંક ખીજાં દર્દો જોકે પ્રાણુઘાતક નિવડતાં નથી તોપણ તેમની અસરો એટલી તો લાંબા વખત સુધી દુઃખદાયક થઈ પડેછે કે દર્દી કોઈ વખતે પોતાના દુઃખથી કંટાળીને આપઘાત કરવાની કોશિશ કરેછે, માટે આવા નાશકારક પરિણામો દૂર કરવા માટે દરેક સમજી જરથોસ્તી પોતાના કુટુંબની ઓરડાને હુમેશા, પણ વિશેષકરીને, તેમની માસિક માંદગી વખતે લીની અને શરદ જગામાં ખીલકુલ નહિ રહેવા દેવાને પોતાની ફરજ વિચારશે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતને તથા તેની જગાને પાંચરેલી ખરસમથી પંદર કદમ અલાયદી રાખવા અવસ્થામાં મજદ્યસ્નોને ફરમાવ્યું'છે, એટલેકે ક્રિયાના આલાતો મૂકવાની જગાથી અથવા જ્યાં ક્રિયા થતી હોય તે જગાથી તેને તથા તેની રહેવાની જગાને પંદર કદમ દૂર કરવા ફરમાવ્યું'છે. આનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. ઓરતને જ્યારે હસ્તાન જાયછે ત્યારે તેનું તન સાફ રહેતું નથી તે માટે તેને ક્રિયા કરવાની જગાથી અને જ્યાં ક્રિયાના આલાતો મૂકેલાં હોયછે ત્યાંથી પંદર કદમ દૂર રહેવા ફરમાવ્યું'છે, કારણકે મજદ્યસ્ની ધર્મની દરેક ક્રિયામાં ભાગ લેવા માટે તથા તે ક્રિયામાં વપરાતાં આલાતો, પકડવા માટે તેનું તન તદ્દન સાફ અને પવિત્ર હોવું જોઈએ.

૨. ખીજું કારણ એ છે કે હસ્તાન જતી વખતે તેણીનાં તન અને મનને આરામ આપવાની જરૂર છે. જો તેણીને આવી વખતે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવાની છુટ આપવામાં આવી હોતે તો એકધાર્મિક ઓરત ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવા માટે અતિશય હાલચાલ કરીને પોતાની તંદરોસ્તી ખગાડતે અને જે જરૂર આસાયશ તેણે લેવી જોઈએ તે તેણી કદી લેતે

નહીં. વળી જો તેણીને ક્રિયા કામમાં ભાગ લેતાં અટકાવી નહિ હોતે તો તેણી ઘેર સંસારનું કામ પણ માસિક માંદગી વખતે કરવાને વાજમી ધારતે.

માસિક અડચણવાળી ઓરતને તથા તેની જગાને અશો માણસોથી ત્રણ કદમ દૂર રાખવા મજદ્યસ્નોને ફરમાવ્યું છે જેનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. જ્યારે એક ઓરત માસિક માંદગીમાં હોય છે ત્યારે તેણીનાં તન અને કપડાંને દસ્તાનથી ખરાબ થવાનાં સંભવ હોય છે, અને આવી વખતે તેણી દસ્તાનની સંભાળ ન લેતો, અને જો અશો માણસો સાથે તેણી પુર છુટથી લેલાય તો, તેણી પોતાની અપવિત્ર સ્થિતિથી અને બેદરકારીથી તેમનાં તનને યા કપડાંને આલુદે કરવાનો સબબ થઈ પડે, જેથી તે પવિત્ર માણસોને ક્રિયા કામથી બાતલ થવું પડે, કારણકે ધર્મ ક્રિયાની રસમ પ્રમાણે જો એક ક્રિયા કરનાર મોબેદનું તન યા કપડું લોહીના એક ટીપાથી આલુદે થયલું હોય છે તો તે મોબેદથી ધર્મ ક્રિયાનું કામ થઈ શકતું નથી.

૨. બીજું કારણ એ છે કે દસ્તાનના લોહીમાંથી વારં-વાર એક ખાસ દુર્ગંધ નિકળે છે, તેમજ માસિક માંદગીવાળી ઓરતના દમ વાટે જે હવા બાહર પડે છે તે કોઈ વખતે ખાસ દુર્ગંધવાળી હોય છે. આવી દુર્ગંધથી સ્વચ્છ હવા બગડે છે, જે અસ્વચ્છ હવા માણસોએ દમમાં લેવી નુકસાનકારક છે, તેથી દસ્તાનવાળી ઓરતને તેઓથી અલાયદું રહેવા ફરમાવ્યું છે. આ દુર્ગંધ કોઈ વખતે એવી ભારે હોય છે કે તે દાખી દેવાને માટે કોઈ ઓરતો પોતાનાં કપડાં યા રૂમાલ ઉપર સુગંધી અત્તર છાંટે છે, તે છતાં કોઈ કોઈ વખત તેની દુર્ગંધ જતી નથી. આ દુર્ગંધ વિષે ડોક્ટર પ્લેકર એક દાખલો પોતાની આપડીમાં નોંધે છે કે:—

“Raciborski mentions a lady who was so sensitive to this odour that she could always tell to a certainty when any woman was menstruating.”

(Playfair. Vol I. page 73.)

તરબુમો.

“રેસીબોર્સ્કી એક બાઈ વિષે કહેછે કે તેણીની ઉપર આ વાસથી એટલી બધી અસર થતી હતી કે જ્યારે કોઈ સ્ત્રીને દસ્તાન જતું હતું ત્યારે તેણી હમેશા ચોકસાઈથી તેણીને પારખી શકતી હતી.”

૩. ત્રીજું કારણ એ છે કે દસ્તાનવાળી ઓરતે પોતાના ધાંણીથી દૂર રહેવું જોઈએ જે વિષે હું આગળ ચાલતાં બ્યાન કરીશ.

આ જમાનાની જરથોસ્તી ઓરતોની માસિક માંદગીને લગતી રસમો વિષે હું લખું તેની આગમજ વંદીદાદના જમાનામાં મજ્જયસ્ની ઘરો કેવાં હોય તે વિષે હું ઇશારો કરવા માંગુ છું. તે જમાનામાં એક મજ્જયસ્નીનું ઘર આ જમાનાની વાડી યા ઝાડપાનવાળા યા ખેતરવાળા બંગલાને મલતું હોવું જોઈએ, જે વાડીમાં ઝાડપાનોને તથા ખેતરોને પાણી સિંચવા માટે એક કુવો હોવો જોઈએ, કુટુંબને લગતી ધર્મક્રિયા કરવા માટે એક અલાયદું મકાન હોવું જોઈએ, તથા માસિક અડચણવાળી ઓરતો માટે એક અલાયદું નાનું મકાન તે વાડીના એક ભાગમાં હોવું જોઈએ. આ નાનાં મકાનો હાલના જમાનાની વાડીઓનાં નાનાં છુટાં મકાનો જેઓને અંગ્રેજીમાં out-houses કહેછે તેને મલતાં હોવાં જોઈએ, કારણકે એક માસિક માંદગીવાળી ઓરતને માટે જે પહેલું ફરમાન અવસ્તામાં આપવામાં આવ્યું છે તે તેણીને માટે એક રસ્તો શોધી કાઢવા માટે છે જે રસ્તાપર ઝાડપાનો યા



ખાળવાનાં લાકડાં ન હોય, અને જે રસ્તેથી તેણી તે અલાયદા મકાન તરફ જઈ શકે. વળી વંદીદાદના જમાનામાં તેણીનું મકાન રાંધણીથી, ક્રિયા કરવાના મકાનથી, તથા કુવાથી પંદર કદમ દૂર ખાંધેલું હોવું જોઈએ. મુ'ખમાં જુજ ધાર્મિક પારસી શેઠ્યાઓનાં ઘરો વંદીદાદના જમાનાનાં ઘરોને ઘણું દરજ્જે મલતાં આવે છે, જેઓની વાડીઓમાં હુમેશના રહેવાના મકાન ઉપરાંત ક્રિયા કરવા માટે એક નાનું મકાન, માસિક અડચણ-વાળી ઓરતો માટે એક અલાયદી જગા, તથા એક કુવો જોવામાં આવે છે.

• વંદીદાદના જમાનામાં એક મજદ્યસ્નીનું ઘેર કેવું હોય તેનો ટુંક ઇશારો કર્યા પછી જરથોસ્તી ઓરતોમાં હાલ માસિક માંદગીને લગતી જે રસમો ચાલુ છે તેમનું હવે હું ખ્યાન કરીશ.

પારસી ઓરતોનો એક ભાગ માસિક માંદગીમાં લોંચ-તળિયે અલગ રહે છે. આ ઓરતો વંદીદાદમાં જણાવેલું અલગ રહેવાનું ફરમાન પાળે છે, પણ તે ફરમાન તેઓએ જેવી રીતે પાળવું જોઈએ તેવી રીતે તેઓ પાળે છે કે તેનાથી ઉલટી રીતે તે આપણે તપાસ્યે. જે ઘરોમાં લોંચતળિયે રહેવાની તેમની જગા એવી એકાંત હોય કે જ્યાં તેઓ નિરાંતે તથા મલાજથી પોતાનાં તન અને મનને આરામ આપી શકે, તથા તે જગા સુકી હોય, ખરાબ દ્રાસ વગરની હોય, હવા અને રોશણી રેમો દાખલ થઈ શકે તેવી હોય ને ઘણી સાંકડી ન હોય, તથા રાંધણી અને કુવાથી દૂર હોય તો તેવાં ઘરોનાં લોંચતળિયાંમાં રહીને તેઓ વંદીદાદનું ફરમાન ખરખર પાળે છે.

આવું લોંચતળિયું તવંગર યા મધ્યમ શક્તિના પારસી ઘરોમાં યા વાડીઓમાં ઘણુંકરીને જોવામાં આવે છે. તેવે લોંચ-તળિયે એક ઓરત માસિક માંદગી " વખતે એકાંત રહે તો વાંધાભરેલું નથી. પણ મુ'ખ શેઠેરમાં ઘણાખરાં પારસી

ઘરો, ખમુસકરીને જે મોહોલ્લાઓમાં પારસી વસ્તી ઘણી  
 હોયછે તેવા મોહોલ્લાનાં ઘરો આવું નમુનેદાર ભોંયતળિયું  
 ધરાવવા બેનશીબ હોયછે. કોટના, ધોભીતલાવના, બહારકોટના તથા  
 ખેતવાડીના મોહોલ્લાનાં પારસી ઘરોના મોટા ભાગમાં આવું  
 નમુનેદાર ભોંયતળિયું હોતું નથી, તેવાં ઘરોમાં એક ઓરત  
 માસિક માંદગી વખતે ભોંયતળિયે અલાયદી બિસવાથી વંદી-  
 દાદતું અલગ રહીને તન અને મનને આરામ આપવાનું  
 કરમાન તેણી પૂર્ણ રીતે બળ લાવતી નથી, કારણકે આ  
 કરમાનની મુખ્ય મતલબ જે તંદરોસ્તી જાળવવાની છે તે પાર  
 પડતી નથી તે બતાવવાની હું હવે કોશેશ કરીશ. મુંબઈના  
 ઉપર જણાવેલા ભાગોના કોઈ ઘરોનાં ભોંયતળિયે લોભી  
 ઘેરવાળાઓએ ગરીબ પારસી ભાડુતો માટે હુમેશના વપરાસ  
 માટે ઓરડીઓ બનાવેલી હોવાથી માસિક માંદગીવાળી ઓર-  
 તોને મોટે એક ઓરડો ફાજલ ન પાડવાને લીધે તેઓને  
 દાદર તળે સાંકડી જગામાં યા ખડકીમાં રહેવું પડેછે, જ્યાં તેઓ  
 પોતાનાં તન અને મનને નિરાંતથી આરામ આપી શક્તી  
 નથી, અને જ્યાં તેઓનો મલાજો ઘેરનાં તથા બહારનાં લોકોના  
 આવજાવને લીધે બરાબર સચવાતો નથી. વળી કોઈ ઘરોનાં  
 ભોંયતળિયે દુકાનો બનાવેલી હોવાથી ભોંયતળિયે હવાનો  
 આવજાવ જેવો જોઈએ તેવો હોતો નથી, અને ત્યાં સૂર્યની  
 રોશની બરાબર દાખલ થઈ શક્તી નથી, તેથી તેઓને  
 અસ્વચ્છ હવા દમમાં લેવી પડેછે, જેથી તેમનું લોહી બરા-  
 બર સ્વચ્છ થતું નથી; અને અસ્વચ્છ લોહીને લીધે  
 દસ્તાન જેવી રીતે તેમને જવું જોઈએ તેવી રીતે જતું નથી.  
 કોઈ નાના ઘેરમાં જો કુવો હોયછે યા પાણીનો નળ  
 આખો દહાડો વપરાયછે તો તેની આસપાસની જગ્યા  
 એટલી બધી લીનાશવાળી અને શરદ હોયછે કે જો તે જગ્યા  
 ઉપર માસિક માંદગીવાળી ઓરતનું મકાન કરેલું હોયછે તો

તેણીને ઘણુંકરીને શરદી લાગેછે, અને શરદી લાગવાથી તેણીનું દસ્તાન એકાએક બંધ થઇ જવાથી તેણીને આગળ જણાવેલાં દર્દોમાંનું કોઇ પણ દર્દ થવાનો સંભવ હોયછે. વળી કોઇ ઘરોમાં ઘેરની ગટર ભોંયતળિયેની નીચે હોયછે, અને તે ગટરો ઉપરની લાડી સીમેન્ટથી બરાબર જડેલી હોતી નથી તો તે ગટરોમાંથી તેમજ ભોંયતળિયાનાં સંડાસો બરાબર સાફ ન રાખવાથી તે સંડાસોમાંથી દુર્ગંધ નિકળેછે, જે દુર્ગંધ હવાને અસ્વચ્છ બનાવેછે. તે અસ્વચ્છ હવાને ઘેરમાંથી બહાર નિકળવાનો ખોલ્લો માર્ગ હોતો નથી તો તે બરાબર હવા તે જગે રહેતી માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રીના દમ વાટે તેના શરીરમાં દાખલ થઇને તેનું લોહી બગાડેછે. કોઇ વખતે એ દુર્ગંધ એટલા બેસમાં નિકળેછે કે તેણી ત્યાં થોભવાનું વાજળી રીતે દરસ્ત ધારતી નથી, અને એટલા ઉપર લાંબો વખત સુધી ઉભી રહેછે, યા તો એટલા ઉપર પથ્થરવાળી બેઠકપર કલાકોના કલાકો સુધી બેસી રહેછે, જેથી તેના તનને જેવી બેઠએ તેવી આસાયશ મળતી નથી ને તેણીનો મલાબો સચવાતો નથી. જો તેણી લાંબો વખત સુધી આવી દુર્ગંધ હવા દમમાં લેછે તો તેણીને ઘણુંકરીને ઝેરી તાવ લાગુ પડેછે જે વારંવાર પ્રાણુ-ઘાતક નિવડેછે. વળી જો આવાં ઘેરોમાં મરકીનાં જંતુઓ દાખલ થયેલાં હોયછે તો આવી અસ્વચ્છ હવામાં તેઓ પોખાઇને તેણીને મરકી લાગુ પાડેછે, જે ઘણીબરી પ્રાણુઘાતક નિવડેછે. આવી રીતે ઘણીક પારસી જવાન આરતોએ માસિક માંદગીમાં વાસ મારતાં ભોંયતળિયે રહીને પોતાના કિંમતી જીનો ખોયાછે તે ઘણા જરથોસ્તીઓને માલમ છે, માટે જરથોસ્તીઓને મારી અરજ છે કે જે ઘરોમાં ભોંયતળિયે એક માસિક માંદગીવાળી આરતને રહેવા માટે અલાયદી મલાબવાળી જગા ન હોય, યા જે ભોંયતળિયાની જમીન લીનાશવાળી હોય, યા જે ભોંય-તળિયે હવાને ઉબાસ બરાબર પેવસ થઇ શકતાં ન હોય,

યા જે ભોંયતળિયે દુર્ગંધ નિકળતી હોય તેવા ભોંયતળિયે તેઓએ પોતાના કુટુંબની ઓરતોને માસિક માંદગીમાં રહેવાની ફરજ પાડવી જોઈતી નથી, પણ તેઓએ પોતાના ઘેરવાળાને તે ખામીભરેલું ભોંયતળિયું સુધારવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. પોતાના ઘેરનું ખામીભરેલું ભોંયતળિયું સુધારવાની એક ઘેરવાળાની ફરજ છે, અને તે ફરજ બજાવ્યા અગાઉ તેણે તેના પોતાના કુટુંબની તેમજ પોતાના ભાડુતોના કુટુંબની ઓરતોને માસિક માંદગી વખતે આવા ખામીભરેલા ભોંયતળિયે રહેવાને ફરજ પાડવી જોઈતી નથી; પણ એક ધાર્મિક જરથોસ્તી તરીકે તેણે પોતાના ઘેરનું ખામીભરેલું ભોંયતળિયું જેમ અને તેમ જલદી સુધારવાની પોતાની ફરજ બજાવવી જોઈએ, કારણકે આવા ખામીભરેલા ભોંયતળિયે સ્ત્રીઓને માસિક માંદગીમાં રાખવાથી જે દુઃખ દર્દો તેમને થાય છે તેને માટે તથા જે દર્દો કોઈ વખતે પ્રાણુઘાતક નિવડે છે તેને માટે તે જોખમદાર છે.

જે પારસી ઓરતો માસિક માંદગીમાં પોતાના માળ ઉપર અલાયદી બેસે છે અને કોઈને અડકતી નથી, તેઓ અલગ રહીને તન અને મનને આરામ આપવાનું વંદીદાદનું ફરમાન પાળે છે, પણ તેઓ કેવી રીતે પાળે છે તે આપણે જાણીએ. જો તેમની આરામ લેવાની જગા ભીનાશવાળી નહીં હોય પણ સુકી હોય, રાંધણી અને ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી અલગ હોય, તથા હમેશના ઘણા વપરાસમાં આવતા ઓરડા જ્યાં ઓળખાણવાળા યા અજાણા મરદો તેમનાં ઘણી યા મળિયા યા વાલીને મળવા આવતા હોય તે ઓરડામાં નહિ પણ એક અલાયદા ઓરડામાં હોય, જ્યાં તેઓ મલાજ સાથે પોતાના તન અને મનને આરામ આપી શકે તો તેઓ વંદીદાદનું ફરમાન આજના જમાનાના સંજોગો જોતાં પૂર્ણ રીતે પાળે છે.

કેટલાક જરથોસ્તીઓમાં એક ખોટો વિચાર બેસી ગયો છે કે માસિક માંદગીવાળી ઓરતો ભોંયતળિયેજ રહેવું

જોઈએ. આ મતને વંદીદાદના લખાણથી કંઈ પણ ટેકો મલતો નથી, કારણકે તેણે ભોંયતળિયેજ એકાંત બેસવું અથવા માળપર નહીં બેસવું એવું લખાણ વંદીદાદમાં મુદ્દલ છેજ નહિ, જે છે તે એજ કે તેણીનું મકાન ઘેરની અલાયદી જગાએ કરવું, જે જગા સુક્રી હોવી જોઈએ, તથા ક્રિયા કામની જગાથી તથા રાંધણીથી અલગ હોવી જોઈએ. માસિક માંદગીવાળી ચોરતને ભોંયતળિયે રાખવાની કેમ રસમ પડી તે વિષે હવે આપણે વિચાર કર્યે. અસલના જમાનામાં બેઠાં ઘરો યા એક માળવાળાં ઘરો વિશેષકરીને હતાં, જેવાં ઘરો હાલના જમાનામાં ઘણાંક શેહેરોમાં, કસબામાં અને ગામડાંઓમાં મોટે ભાગે જોવામાં આવેછે. માળપર રાચરચીલું ભરેલું હોવાથી અને એવા રાચરચીલાવાળા ચોરડાઓમાં ચોળખાણુવાળાઓને મલવાનું હોવાથી, અને કુટુંબોનો મોટો ભાગ પણ માળપર હમેશ રહેતો હોવાથી, ભોંયતળિયું મોકળાશવાળું અને એકાંત હોવાથી ત્યાં માસિક માંદગીવાળી ચોરતને એકાંત જગામાં રાખવાની રસમ પડી હોય.

ખીજે ખોટો વિચાર જે કેટલાક જરથોસ્તીઓમાં બેસી ગયો છે તે એ છે કે એક માસિક માંદગીવાળી ચોરત માળ ઉપર અલાયદી રહે તો તે ઘેરમાં ધર્મક્રિયા થઈ શકે નહિ. આ વિચારને વંદીદાદના લખાણથી કંઈપણ ટેકો મળતો નથી. જે લખાણ વંદીદાદમાં આવેલું છે તે આ છે કે માસિક માંદગીવાળી ચોરતને આતશથી, પાણીથી, ઘરસમથી, બાળવાનાં લાકડાંથી તથા બાંધપાનથી, તથા અશો માણસોથી દૂર રાખવી જે વિષે હું આગળ પુર ખુલાસાથી બોલી ગયોછું. હાલ આપણામાં એવી એક રસમ છે કે માસિક માંદગીવાળી ચોરતની આરામ લેવાની જગા ભોંયતળિયાના એક ચોરડામાં હોયછે તો ભોંયતળિયાના ખીજ આસપાસમાં યા ભાગમાં એક મોખેદ ધર્મક્રિયા કરી શકેછે. જે ભોંયતળિયાના એક ખંડમાં

માસિક માંદગીવાળી ઓરત રહેતી હોય અને તેજ ભોંયતળિયાના બીજા ખંડમાં ધર્મક્રિયા થઈ શકતી હોય તો હું પૂછું છું કે માળપર એક ખંડમાં માસિક માંદગીવાળી ઓરત રહેતી હોય તો કાં નહિ તેજ માળપર એક બીજા ખંડમાં ધર્મક્રિયા થઈ શકે ? વંદીદાદમાં જે જણાવેલું છે તેની મતલબ એજ છે કે એક માસિક માંદગીવાળી ઓરતે જેમ 'ઘેરસ' સારના કામમાં લાગ લેવો નહિ તેમ ધર્મક્રિયામાં પણ લાગ લેવો નહિ, અને જે જગાએ ધર્મક્રિયા થતી હોય ત્યાંથી તેણે દૂર રહેવું જોઈએ. એક ઘેરના માળપરના એક ઓરડામાં માસિક માંદગીવાળી ઓરત હોય તે ઘેરના તેજ માળપરના બીજા ઓરડામાં જો ધર્મક્રિયા થઈ ન શકતી હોય તો તે ઘેરના ભોંયતળિયે જ્યારે ધર્મક્રિયા થતી હોય ત્યારે તેણે ભોંયતળિયે જી રહેવું જોઈએ નહીં, પણ તેણે ઘેરની બહાર જવું જોઈએ. પણ આપણે જોયે છીએ કે જ્યારે ભોંયતળિયાના એક ખંડમાં ધર્મક્રિયા થાય છે ત્યારે તેજ ભોંયતળિયાના બીજા ખંડમાં તેણી રહી શકે છે, તેજ પ્રમાણે ઘેરના માળના એક ભાગમાં ધર્મક્રિયા થતી હોય તો તેણી તેજ માળપર બીજા ખંડમાં રહી શકે. આ બાબત વિષે આટલો ઈશારો કરવાની મારી મતલબ એ છે કે આપણા ધર્મનાં ફરમાનો બરાબર ન સમજવાથી એક ઘેરનાં જરથોસ્તી ભાડુતોમાં જે મતલેદ વારંવાર ઉત્પન્ન થાય છે તે દૂર કરવાની છે. આ મતલેદ એક જરથોસ્તીના ઘેરમાં બાજ રોજગારને દહાડે વારંવાર ઉભો થયેલો જોવામાં આવે છે, જેથી તે દહાડે યા કોઈ જરથોસ્તી તેહેવારને દહાડે વારંવાર પારસી ભાડુતો વચે કજીઓ કંકાસ થાય છે જે આવે દહાડે મુદલ થવો જોઈતો નથી.

માસિક અડચણવાળી ઓરતને માળપર એકાંત જગામાં રહેવાથી જે ફાયદા થાય છે તે હવે હું નીચે આપું છું:—

૧. તેણી તન અને મનને પુરતી રીતે અને નિરાંતે આરામ આપી શકે છે અને તેનો મલાજો સચવાય છે, કારણકે

જ્યાં તેણી વિસામો લેછે ત્યાં બહારના લોકોનો ઘણુંકરીને આવજાવ હોતો નથી.

૨. તેને ભીનાંશવાળી અને શરદ જગામાં રહેવું પડતું નથી તેથી તેને શરદીનાં દૈવ લાગુ પડતાં નથી.

૩. તેને માળપર વધારે ચોખી હવા મળવાથી તેનું લોહી બગડતું નથી, અને દસ્તાન વહેવામાં ખલલ થતી નથી. આ દસ્તાન વધારે જતું નથી.

૪. જો ઘરમાં ભોંયતળિયાની નીચે ગટર હોયછે, અને તે ગટરમાંથી જો દુર્ગંધ નિકળેછે તો તે માળપર આવતાં બહારની હવા સાથે ભેળાવાથી તેની તુકસાનકારક અસર ભોંયતળિયે રહેનારાઓ ઉપર થાયછે તેના કરતાં ઘણીજ ઓછી ખલડે નહિ જેવી અસર માળ ઉપર રહેનારાઓ ઉપર થાયછે, તેથી તેણીને માળપર રહેવાથી ઝેરી તાવ આવવાનો ઘણોજ ઓછો સંભવ હોયછે. આ નહિ જેવો હોયછે.

૫. મરકીનું ઝેર ઉદરે મારફતે માળપર ફેલાયછે તેના કરતાં ભોંયતળિયે વધારે ફેલાયછે, કારણકે માળપરની જમીનની ધૂળમાં જે મરકીનાં જંતુઓ મળેછે તે કરતાં વધારે ભોંયતળિયાની જમીનની ધૂળમાં મળી આવેછે, માટે માળપર રહેવાથી તેણીને મરકી થવાનો ઓછો સંભવ હોયછે. એક તંદરોસ્ત ઓશ્ત કરતાં તેણીને તેની નબળી હાલતને લીધે મરકી લાગુ પડવાનો વધારે સંભવ હોયછે, કારણકે માસિક માંદગીમાં ગર્ભસ્થાનની ખોલ્લી રગો વાટે તેમજ શ્વાસુ યા જખમ વાટે મરકીના ઝેરી જંતુઓ તેના શરીરમાં દાખલ થઈ શકે. આ કારણોને લીધે ઘણી પારસી ઓરતોને માસિક માંદગીમાં વાસુ મારતાં ભોંયતળિયે રહેવાથી મરકી લાગુ પડેલી જણાયલીછે, અને ભોંયતળિયાની અસ્વચ્છ અને દુર્ગંધી હવાને લીધે મરકી તેમને વધારે પ્રાણઘાતક નિવડીછે.

આવાં તંદરોસ્તીને નુકસાનકારક લૌચતળિયાં કોટના, બહારકોટના, ઘોલીતળાવના, તથા ખેતવાડીના પારસી મોહો-લ્લાઓમાં આવેલાં ઘરોના મોટા ભાગમાં મળી આવશે, માટે તેવાં ઘરોમાં રહેનારા પારસીઓએ પોતાના કુટુંબની ઓરતોને માળપર એકાંત રાખવાની બનતાં સુધી જોગવાઈ કરી આપવી જોઈએ. મુંબઈ શહેરમાં જગાની તંગી અને મોઘી કિંમતને લીધે માસિક માંદગીવાળી ઓરતો માટે વંદીદાદમાં આપેલાં ફરમાનો સંપૂર્ણ રીતે પારસી શેઠા પોતાની વિશાળ વાડીઓમાં પાળી શકે; પણ પારસી ટોળાના મોટા ભાગથી તે ફરમાનો સંપૂર્ણ રીતે પાળી શકાય નહિ, કારણકે તેમનાં રહેવાનાં મકાનો બહુ સાંકડાં હોવાથી તેઓ જગા ઘણી ફાજલ પાડી શકે નહિ. વંદીદાદમાં એક માસિક માંદગીવાળી ઓરતની જગા અત્તશથી એટલે ચુલાથી, પાણીથી એટલે કુવાથી, બરસમથી એટલે જ્યાં કિયાકામ થતું હોય તે જગાથી ૧૫ કદમ દૂર રાખવા જણાવી છે. ૧૫ કદમ જગા ૧૫ ગજ લાંબી થવા જાય છે. આપણે જોયે છિયે કે મુંબઈ શહેરનાં કેટલાંક ઘરો ૧૫ ગજ યા નજદીક ૩૪ કુટ લાંબાં હોતાં નથી, તેવાં ઘરોમાં એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત માટે તેની જગા ચુલાથી ૧૫ ગજ દૂર બની શકેજ નહીં. વળી કેટલાંક ઘરો ૪૫ થી ૭૫ યા ૮૦ કુટ લાંબા હોય છે તેવાં ઘરોમાં પણ તેની જગા કુવાથી, ચુલાથી, ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી નજ-દીક ૩૪ કુટ દૂર થઈ શકે નહિ, કારણકે જે કુવાથી ૩૪ કુટ દૂર કરવામાં આવે તો તે જગા ચુલાથી તેમજ ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી મહા મુશ્કેલીથી ૩૪ કુટ દૂર થાય. માટે હાલની આપણી સ્થિતિ જોતાં દરેક જરથોસ્તીએ પોતાના કુટુંબની માસિક માંદગીવાળી ઓરતોની જગા કુવાથી, ચુલાથી, તથા ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી જેટલી બને એટલી દૂર એક સારા લૌચતળિયે યા માળપર કરવી જોઈએ, જે ઘરોનાં



લોંચતળિયાં સારાં હોતાં નથી ત્યાં માળપર એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત માટે જગા જેટલી અને તેટલી ચુલાથી, કુવાથી યા ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી દૂર કરવી જોઈએ. આપણી કોમની હાલની સ્થિતિ જોતાં, તથા પારસી ધરોનાં નુકસાનકારક લોંચતળિયા તરફ નજર કરતાં, જે પારસી ઓરતો માસિક માંદગી વખતે માળપર એકાંત રહે છે તેઓ વંદીદાદના કરમાનો પોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે પાળે છે.

પારસી ઓરતોનો એક ઘણોજ નાનો ભાગ માસિક માંદગીમાં અલાયદી રહેતી નથી ને બધી ચીજોને અડકે છે તથા બધે ફરફર કરે છે. આ ઓરતો વંદીદાદમાં જણાવેલાં માસિક માંદગીને લગતાં કરમાનો જે હું આગળ જણાવી ગયો છું તે તેઓ મુશ્કેલ પાળતાં નથી, કારણકે ઘેરસંસારનાં, દુનિયાદારીનાં, અને મોજશોખનાં કામમાં રોકાઈને તેઓ પોતાનાં તન અને મનને જોઈતો આરામ આપતી નથી અને પોતાની દેહને દુઃખી કરે છે. વળી તેઓ અશો માણસોના સમાગમમાં આવીને તેઓની પવિત્રાઈને ખલલ કરીને તેઓનાં મનને બેચેન બનાવે છે અને તેઓને પોતાનો ધંધો બજાવવામાં હરકત કરે છે. આ ઓરતો એવા વર્ગની છે કે જેઓને માસિક માંદગી વખતે જરૂર તન અને મનની આસાયશ લેવી જોઈએ, કારણકે બાવી ઓરતો ઘણું કરીને બે પૈસે સુખી હોવાથી પોતાની જાંદગીનો મોટો ભાગ એશઆરામમાં, આળસાઈમાં, રમતગમતમાં અને એક શેહેરમાં મલતી મોજશોખમાં ગુબારતી હોવાથી ગામડામાં રહેતી મહેનતુ ઓરતો કરતાં વધારે પીડા માસિક માંદગીમાં લોગવે છે, કારણકે તેમનો જ્ઞાનતંતુ મોઝાંધો ઘણુંકરીને એવો હોય છે કે જેની ઉપર જલદી અસર થઈ શકે છે. આવી ઓરતો વિષે કહેવામાં આવે છે કે તેઓ બધે ફરફરે છે અને ઘેરસંસારનું કામ બજાવે છે તે છતાં તેઓ પોતાની તંદરોસ્તી સંભાળે છે. આ વાત

એકદમ સેહેલાઈથી માની શકાય એવી નથી; અને જો તે માની શકાય તો તે એકજ રીતે માની શકાય કે તેઓ પોતાની દેહને બગાડીને પછી તેની સંભાળ લેતાં હોય. પણ વંદીદાદનાં ફરમાનોની મતલબ દેહને કોઈથી રીતે દુઃખી કરતાં અટકાવવાની છે તેમજ પવિત્રાઈ તથા સફાઈ સંભાળવાની છે. તે ફરમાનો દેહને દુઃખી કરીને પછી તેની સંભાળ લેવા માટે આપવામાં આવ્યાં નથી. એ ફરમાનો દેહનો બચાવ કેવી રીતે કરે છે તે આ રેસાલાના આગલા ભાગમાં તેઓ વિષે ખુલાસો તથા સમજણ આપતાં મેં લખાણથી સમજાવવાની કોશિશ કરી છે તે ઉપર એ સ્ત્રીઓનું ખાસ ધ્યાન ખેંચવાની હું જરૂર જોવું છું. જો તેઓ એમજ સમજતાં હોય કે માસિક માંદગીમાં ઘણી ફરહુર કર્યા છતાં તથા ઘેરસંસારનું કામ કરવા છતાં તેઓની તંદરોસ્તી બગડતી નથી તો તેઓની તંદરોસ્તી કેવી રીતે બગડે છે તથા બગડવાનો સંભવ છે તે મેં ખુલાસાથી આ રેસાલાના આગલા ભાગમાં જણાવ્યું છે ને તેમની ખાત્રી કરવાં ફરીથી ટુંકમાં હું નીચે જણાવું છું:—

૧. ઘેરમાં તેમજ બહાર ઘણી હાલચાલ કરવાથી તેઓને દસ્તાન વધારે જાય છે તથા તે વધારે દહાડા લખાય છે.

૨. દસ્તાન વધારે જવાથી તેઓ નબળી પડી જાય છે, અને નબળાઈને લીધે તેઓને માસિક માંદગીની પીડા વધારે ખમવી પડે છે.

૩. માસિક માંદગીમાં ઘેરસંસારના કામમાં પડવાથી તેઓ જલદીથી થાકી જાય છે, અને થાક લાગવા છતાં જો તેઓ મેહનત કરે છે તો તેઓ વધારે દુર્બળ બને છે અને આવી વખતે જો તેમને થોડું દુઃખ પીડુંમાં, કમરમાં, યા છાતીમાં થાય છે તેમાં વધારો થાય છે.

૪. જો તેઓ રસોઈ કરવામાં ભાગ લે છે તો આતશની ગરમીથી દસ્તાન જવાનું વધારે દહાડા લાંબાય છે.

૫. વળી રસોઈ કરતી વખતે કાંઈ ભારી ચીજ ઉંચક મેલ કરવાથી તેઓ જલદીથી થાકી જાય છે અને તેમને દસ્તાન વાળું જવાથી તેઓ નબળી પડે છે. વળી ગર્ભસ્થાન માસિક માંદગી વખતે પોચું, લોહીવાળું, અને વજનદાર થતું હોવાથી, જો તેઓ કાંઈ ભારી ચીજ એકાએક ઉંચકે છે તથા લાંબો વખત સુધી ઉંભું રહીને કામ કરે છે તો તેમના ગર્ભસ્થાનને નીચે ઉતરી પડવાનો અને તેથી તેમની વેદનામાં વધારો થવાનો સંભવ હોય છે.

૬. ઘેરસંસારના કામમાં પડવાથી તેઓ પાણીના સમાગમમાં વધારે આવવાથી તેમના હાથ પગ વારંવાર ભીનાવાથી તેમને શરદી લાગવાનો અને શરદી લાગવાથી જે નાના પ્રકારનાં દર્દો થાય છે, તે દર્દો તેમને લાગુ પડવાનો હુમેશ કરતાં માસિક માંદગીમાં વધારે સંભવ હોય છે.

૭ વરસાદની રૂતુમાં જ્યારે વરસાદ એકાએક પડે છે તે વખતે જો તેઓ બહાર ફરફાર કરે છે તો તેઓનાં તન અને ખસુસ કરીને તેમનાં પગો ભીનાવાથી, તથા શરીરને ઠંડો પવન લાગવાથી તેમને શરદી થવાનો અને શરદીના દર્દોમાંનું કેઈપેં દર્દ તેમને લાગુ પડવાનો વધારે સંભવ હોય છે.

૮. વળી કોઈ પણ રૂતુમાં જ્યારે તેઓ બહાર ફરવા જાય છે ત્યારે જો એકાએક કાંઈ તોફાની પવન યા ઠંડો પવન પુકે છે તો, અને જો ગરમ કપડાંથી તેમનું શરીર બરાબર ઢાંકેલું હોતું નથી તો સાધારણ વખત કરતાં માસિક માંદગીના વખતે તેઓને વધારે શરદી લાગવાથી શરદીનું કોઈપણ દર્દ થવાનો વધારે સંભવ હોય છે.

૬. જો તેઓ પોતી ગાદીવાળી બેઠકોપર કલાકોના કલાકો સુધી પોતાની પીઠ અઢલીને ચોપડી વાંચવા યા આરામ લેવા માટે બેસેછે તો ગર્ભસ્થાનમાં જેવી રીતે લોહી ફરવું જોઈએ તેવી રીતે ફરતું ન હોવાથી, તે એક જગે લાંબો વખત સુધી જમી રહેવાથી દસ્તાન વધારે દહાડા જારી રહેછે. પોતી ગાદીવાળી બેઠકો વિષે પ્રખ્યાત ડોક્ટર ગેલેબીન જણાવેછે કે:—

“Passive hyperaemia is apt to be promoted, in all cases of society, in the effect of posture: in the labouring classes by prolonged standing, with which is often associated a greater or less degree of prolapse of the pelvic viscera; amongst the wealthy, by the excessive use of the dorsal reclining position in cushioned chairs or sofas, as opposed to the recumbent posture and by the use of feather-beds instead of firm mattresses.” (Galabin, p. 166)

### તરબુતો.

‘શરીરની વલણની બાબતમાં, મંડળીના સર્વે વર્ગોમાં, મેહેનતું વર્ગનાં લોકોમાં લાંબો વખત સુધી ઉભું રહેવાથી, ગર્ભસ્થાનની જે રગોવાટે લોહી હૃદય તરફ પાછું ફરેછે તે રગોમાં લોહીના જમાવનો વધારો થવાનો સંભવ હોયછે, જે લાંબો વખત સુધી ઉભું રહેવા સાથે પીડુંમાંના શરીરનાં ભાગોનો વારંવાર થોડે યા ઘણે અંશે નીચે ઉતરી પડવાનો સંબંધ હોયછે; તવંગર લોકમાં સુવાને બદલે, ગાદીવાળી ખુરશીઓમાં યા કોચપર પીઠ અઢલીને બેસવાનો ઘણોજ ઉપયોગ કરવાથી, અને કઠણ ગોદડાંને બદલે પીછાવાળી તળાઈઓનો ઉપયોગ કરવાથી ગર્ભસ્થાનની ઉપલી રગોમાં લોહીના જમાવનો વધારો થવાનો સંભવ હોયછે.’

ઉપલા ગેરફાયદા સ્ત્રીઓને માસિક માંદગી વખતે તનને જરૂરી આસાયશ ન આપવાને લીધે થાયછે. નીચે જણાવેલા

ગેરફાયદા આવી વખતે મનને અગત્યતની આસાયશ ન આપવાથી થાય છે:—

૧. તેઓ પોતાના ધણી સાથે આવી વખતે સાથે રહેવાથી તેમને હુવસ ઉડેરાવાથી તેમને વધારે દસ્તાન જાય છે તથા કેઈકેઈવાર પોતાની મરજી વિરુદ્ધ પોતાના ધણીની મરજી રાખીને તેની સાથે સોબત કરવાથી તેમની તંદરોસ્તી બગડે છે.

૨. જો તેઓ કહાણી કીસ્સાની તથા પ્યારની વાતો વાંચીને પોતાનું મન ઉશ્કેરે છે તો તેઓને દસ્તાન વધારે જવાનો સંભવ હોય છે.

૩. જો તેઓ અભ્યાસ કરીને પોતાનું મન ઉશ્કેરે છે તો તેમને દસ્તાન વધારે જાય છે, પણ લાંબો વખત ભારે અભ્યાસ કરવાથી જો તેમનું લેભું થાકીને મંદ બને છે તો દસ્તાન તેઓને બરાબર જતું નથી.

૪. તેઓનો સ્વભાવ આવી વખતે ઉશ્કેરાઈ જાય એવો હોવાથી તેઓ નજીવાં કારણોસર ખીજાઓ સાથે કંજીઓ કંકાસ કરે છે.

૫. તેઓ પોતાના મનને આવી વખતે કાબુમાં કેઈ વખતે ન રાખી શક્તાં હોવાથી તેઓ ફેાજદારી ગુનાહ કરવાને અચકાતાં નથી.

માસિક માંદગીમાં તન અને મન શાંત ન રાખવાથી તથા પાણી અને આતશના અને મરદોના સમાગમમાં આવવાથી ઉપર જણાવેલા ગેરફાયદા સ્ત્રીઓને થાય છે, તેથી વંદીદાદમાં દરેક જરથોશ્તી ઓરતને માસિક માંદગીમાં એકાંત જગે આસાયશ લેવાનાં તથા આતશ, પાણી, બરસમ, અને અશો મરદોથી દૂર રહેવાનાં ફરમાનો આપેલાં છે, જે ફરમાનો

અમલમાં મૂકવાની દરેક સમજી મજદુરની ઓરત પોતાની ફરજ જોશે, કારણકે એ ફરમાનો પ્રમાણે ચાલવાથી તેણી પોતાની તંદરોસ્તી બગાડવાની ધાસ્તીમાં રહેશે નહીં.

“દસ્તાનની રૂતુમાં સ્ત્રીઓએ આરામ લેવાના સવાલ”ના પોતાના નિબંધમાં એક ખ્રિસ્તિ બાનું તખીબ શું લખેછે તે આ પારસી ઓરતો જેઓ માસિક માંદગી વખતે બધે ફરહર કરેછે ને અગત્યની આસાયશ લેતી નથી તેમને માટે હું નીચે જણાવુંછું:—

“It remains true, however, that in our existing social conditions 46 per cent. of women suffer more or less at menstruation, and that for a large number of these, when engaged in industrial pursuits of others, under the command of an employer, humanity dictates that rest from work during the period of pain be afforded where practicable.” ( “The Question of Rest for Women during Menstruation” by Dr. Mary Putnam-Jacobi M. D. તથા જ. ૨૬. )

### તરજુમો.

‘તોપણ આ તો ખરૂં છે કે આપણી હાલની સંસારી સ્થિતિમાં દસ્તાનની રૂતુમાં ૪૬ ટકા ઓરતો ઓછું અધિક દુઃખ ખમેછે, અને જ્યારે તેઓ ખીજાઓના ઉદ્યોગી ધંધામાં એક ધંધે લગાડનારના હાથ હેઠળ રોકાયેલી હોયછે ત્યારે તેઓના એક મોટા ભાગ માટે મનુષ્ય ધર્મ સૂચવેછે કે જ્યાં બને ત્યાં તેમને દુઃખની વખતે કામથી અલગ રાખીને વિસામો આપવો જોઈએ.’

આ લખાણ ઉપરથી જે પારસી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં આરામ લેવાની જરૂર જોતી નથી તેઓને માલમ પડશે.

કે મેહનતુ વર્ગની સ્ત્રીઓ પોતાના મજબૂત બાંધા છતાં માસિક માંદગી વખતે થોડું ઘણું દુઃખ ખમેછે જેઓને આ ખ્રિસ્તિ બાનુ તળીબ આસાયશ અપાવવા માટે લલામણ કરેછે, ત્યારે આ પારસી તવંગર બાનુઓ જેઓનો બાંધો આ મેહનતુ વર્ગની સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે ભેરાવર ને તંદરોસ્ત તો હોયજ નહિ તેઓ માટે માસિક માંદગી વખતે આસાયશની કેટલી બધી જરૂર છે તેનો વિચાર તેઓ પોતેજ કરશે. તેઓનું વધારે ધ્યાન ખેંચવા માટે ક્રાન્સ દેશમાં ખ્રીએરડખ્વાઝમેંને શું માલમ 'પડ્યું' તે હું નીચે જણાવુંછું:—

“Brierre de Boismont, in France found that among 360 women, 278 (or 77 per cent) suffered some slighter or greater degree of pain at their monthly periods.”  
(“Man and Woman” by Havelock Ellis. તથા જ. ૨૫).

‘ક્રાન્સમાં ખ્રીએરડખ્વાઝમેંને માલમ પડ્યું કે ૩૬૦ સ્ત્રીઓમાં ૨૭૮ (યા ૭૭ ટકા) સ્ત્રીઓને તેમની માસિક માંદગી વખતે થોડું ઘણું દુઃખ ખમવું પડ્યું હતું.’

વળી આ વર્ગની સ્ત્રીઓમાં ખોટો ખ્યાલ બેસી ગયોછે કે માસિક માંદગી વખતે આરામ ન લેવાથી ખ્રિસ્તિ બાનુઓને કંઈ દુઃખ ખમવું પડતું નથી, પણ મેં જે દુઃખ-દર્દોના દાખલા તન અને મનને આરામ આપવાની અગત્યતા દર્શાવવા માટે આપ્યાછે તે એ ખ્રિસ્તિ બાનુઓમાંજ બનેલાછે, તથા માસિક માંદગીમાં શરદી લાગવાથી જે દર્દો ઉત્પન્ન થાયછે તેનો જે હેવાલ મેં આગળ આપ્યોછે તે દર્દો બી આ ખ્રિસ્તિ બાનુઓમાં બનેલાંછે, જે દર્દોનો હેવાલ ‘ખ્રિસ્તિ વિદ્વાન ડાકટરોએ ખ્રિસ્તિ બાનુઓમાં તે દર્દો બોધને આપેલોછે. આ ઉપરથી દરેક સમજુ પારસી બાનુ ધડો લેશે.

કે જો તેણી ઉપર જણાવેલાં દુઃખ દર્દોથી હેરાન થવા માંગતી ન હોય તો તેણે માસિક માંદગી વખતે જરૂર તન અને મનની આસાચશ લેવી, કારણકે કુદરતનો કાયદો જેથી મનુષ્ય તોડેછે તેને શિક્ષા ખમવી પડેછે, પછી તે મનુષ્ય મરદ હોય કે સ્ત્રી હોય, પારસી હોય કે ખ્રિસ્તિ હોય.

### અવસ્તા.

૫. ઘાતરે<sup>૧</sup>! સ્વત્<sup>૨</sup> દ્રાણે<sup>૩</sup> અવ<sup>૪</sup>-હિશતાત્<sup>૫</sup> અએષ<sup>૬</sup> યો<sup>૭</sup> નાધરિક્યાઓ<sup>૮</sup> ચિથ્રવધત્યાઓ<sup>૯</sup> દાખ્શતવધત્યાઓ<sup>૧૦</sup> વોહુનવધત્યાઓ<sup>૧૧</sup> ખરેથેમ<sup>૧૨</sup> ક્રાત્<sup>૧૩</sup>?

૬. આઅત્<sup>૧૪</sup> અઓત્<sup>૧૫</sup> અહુરો<sup>૧૬</sup> મજદાઓ<sup>૧૭</sup> ધ્રિ<sup>૧૮</sup>-ગાધમ્<sup>૧૯</sup> અવ<sup>૨૦</sup>-હિશતાત્<sup>૨૧</sup> અએષ<sup>૨૨</sup> યો<sup>૨૩</sup> નાધરિક્યાઓ<sup>૨૪</sup> ચિથ્રવધત્યાઓ<sup>૨૫</sup> દાખ્શતવધત્યાઓ<sup>૨૬</sup> વોહુનવધત્યાઓ<sup>૨૭</sup> ખરેથેમ<sup>૨૮</sup> ક્રાત્<sup>૨૯</sup>. ચિનેમ<sup>૩૦</sup> ખરેથેમ<sup>૩૧</sup> ક્રાત્<sup>૩૨</sup>? ચિનેમ<sup>૩૩</sup> યઓમ<sup>૩૪</sup> ક્રાત્<sup>૩૫</sup>? અયહુએનેમ<sup>૩૬</sup> વા<sup>૩૭</sup> મુમ<sup>૩૮</sup> વા<sup>૩૯</sup> નિતેમ<sup>૪૦</sup> ક્ષથ વધર્થ<sup>૪૧</sup>.

૭. સ્વત્<sup>૪૨</sup> ખરેથેમ<sup>૪૩</sup> ક્રાત્<sup>૪૪</sup>? સ્વત્<sup>૪૫</sup> યઓમ<sup>૪૬</sup> ક્રાત્<sup>૪૭</sup>? દ્વ<sup>૪૮</sup> દનરે<sup>૪૯</sup> તાયૂધરિનાંમ<sup>૫૦</sup> અએવ<sup>૫૧</sup> દનરે<sup>૫૨</sup> ક્ષાઉદ્રિનાંમ<sup>૫૩</sup> ચેઝિ<sup>૫૪</sup> નાધત્<sup>૫૫</sup> નાધરિક્<sup>૫૬</sup> નિઉરુધધ્યાત્<sup>૫૭</sup>.

### અર્થ.

૫. ઓ પેદા કરનાર<sup>૧</sup>! જે<sup>૨</sup> (શખ્સ) ધાતવાણી<sup>૩</sup>, દસ્તાનની નિશાનવાણી<sup>૪</sup>, દસ્તાનના લોહીવાણી<sup>૫</sup> ઓરતનું<sup>૬</sup> ખાણુ<sup>૭</sup> (તેની) આગળ લેખ જય<sup>૮</sup> તે<sup>૯</sup> કેટલે<sup>૧૦</sup> અંતરે<sup>૧૧</sup> (તેનીથી) દૂર<sup>૧૨</sup> ઉભો રહે<sup>૧૩</sup>?

૬. ત્યારે<sup>૧૪</sup> મહાગાની<sup>૧૫</sup> સાહેબે<sup>૧૬</sup> કહ્યું<sup>૧૭</sup> (કે) જે<sup>૧૮</sup> (શખ્સ) ધાતવાણી<sup>૧૯</sup>, દસ્તાનની નિશાનવાણી<sup>૨૦</sup>, દસ્તાનના લોહીવાણી<sup>૨૧</sup> ઓરતનું<sup>૨૨</sup> ખાણુ<sup>૨૩</sup> (તેની) આગળ લેખ જય<sup>૨૪</sup> તે<sup>૨૫</sup> ત્રણ<sup>૨૬</sup> કદમ<sup>૨૭</sup> (તેનીથી) દૂર<sup>૨૮</sup> ઉભો રહે<sup>૨૯</sup>. ખાવાનું<sup>૩૦</sup> શામાં<sup>૩૧</sup> (તેની) આગળ લેખ



નય<sup>૩૨</sup>? પીણું<sup>૩૪</sup> શામાં<sup>૩૩</sup> (તેની) આગળ લેઈ નય<sup>૩૫</sup>? લોહા\*ના<sup>૩૬</sup>  
યા<sup>૩૭</sup> સીસાના<sup>૩૮</sup> યા<sup>૩૯</sup> સૌથી હલકી<sup>૪૦</sup> ધાતુના<sup>૪૧</sup> (વાસણમાં).

૭. કેટલો<sup>૪૨</sup> ખોરાક<sup>૪૩</sup> (તેની) આગળ<sup>૪૪</sup> લેછ નય<sup>૪૫</sup>? કેટલું<sup>૪૬</sup>  
પીણું<sup>૪૭</sup> (તેની) આગળ લેઈ નય<sup>૪૮</sup>? રોટલી યા સુકા ખોરાકના<sup>૪૯</sup>  
એ<sup>૫૦</sup> દનરે<sup>૫૧</sup>, પ્રવાહી પદાર્થનો<sup>૫૨</sup> એક<sup>૫૩</sup> દનરે<sup>૫૪</sup>, નહિ<sup>૫૫</sup> તો<sup>૫૬</sup> (તે)  
ઓરત<sup>૫૭</sup> નખળી પડી નય<sup>૫૮</sup>.

**આ ફકરાઓમાં આવેલા અવસ્તાના ખોલોની સમજણ:-** ‘યઓમ્’ ખોલનો અર્થ એં કાવશણ કાંગાએ “(રાંધેલો) અનાજ”† કીધોછે, જ્યારે દારમેરટેટે “barley-drink”‡ ‘જવનું પાણી’ કીધોછે. ‘યઓમ્’ શબ્દ અવસ્તા ‘યવ’ શબ્દની બીજી વિલક્ષિતનું રૂપ છે. ‘યવ’=સંં યવ=ગું જવને મલતો આવેછે. ‘યવ’ શબ્દ ધાતુ યુ=સંં યુ માંથી નિકળેલોછે, જેનો અર્થ ‘ટેકો આપવો’ થાયછે, માટે એનો અસલ અર્થ ‘જીંદગીને ટેકો આપનારી ચીજ’ થઈ શકે. ૫ મા ફકરામાં ‘ખરેથેમ્’ (=ખોરાક) શબ્દ એકલો આવેલોછે, ત્યારે ૬થા ને ૭ મા ફકરાઓમાં ‘ખરેથેમ્’ સાથે ‘યઓમ્’ ખોલ આવેછે. આ ખોલો આ ફકરાઓમાં ખાવા પીવાની ચીજોને માટે વપરાયલાછે. ‘ખરેથેમ્’નો અર્થ ‘ખોરાક’ કરવામાં આવ્યોછે ત્યારે ‘યવ’ નો અર્થ ‘પીવાની ચીજ, પીણું, પ્રવાહી પદાર્થ’ થઈ શકે, કારણકે પાણી, દૂધ, કાંજી, ફળનો રસ ઇં એ જીંદગી ટેકાવનારી ચીજો છે, તે ઉપરથી ‘યઓમ્’ શબ્દનો અર્થ મેં અહિં ‘પીણું’ કીધો છે.

‘દનરે’ શબ્દ વિષે એં કાવશણ કાંગા જણાવેછે કે “એ એક જાતનું વજનનું માપ હોવું જોઈએ; એનું ચોક્કસ વજન જણાયું નથી. આસરે ૭૦૦ ગ્રેન જેટલું ગણવામાં આવેછે.” (કા. વં. ફૂટ-નોટ પાનું ૨૭૦)

\* પિત્તળના (દા. પાનું ૧૮૬).

† (કા. વં. પાનું ૨૭૦).

‡ (દા. પાનું ૧૮૬).

‘તાયુઘરિનામ્’ બોલ વિષે એં કાવશણ કાંગા લખેછે કે એ “ બોલનાં ખાતરી ભરેલો અર્થ જણાયો નથી; મરઘીનાં પીલાંનો ખોરાક ( ચુસ્તિ ); જીવતાં જનવરોમાંથી નિકળતો ખોરાક (“ ગય ” ઉપરથી “ ગાયઘરિ ” લઈને) ( સ્પીગલ ); લાંબી રોટલી ( દારમેસ્તેતે ); રોટલી ( હારલે ).” “ ગાયઘરિનામ્ ” શબ્દ દસ્તુર દ્વારાજ પાહલનના હસ્તલેખમાં પણ મલી આવેછે. કાં સ્પીગલે એ બોલનો અર્થ “ જીવતાં જનવરોમાંથી નિકળતો ખોરાક ” કીધોછે તે ઉપરથી એનો અર્થ દૂધ, માખણ, ઈત્યાદિ થઈ શકે. “ તાયુઘરિનામ્ ” શબ્દનો અર્થ એં કાવશણ કાંગાએ “ ગોશ્ત ” ને લગતો ખોરાક ” કીધોછે.

‘ક્ષાઉદ્રિનામ્’ શબ્દનો અર્થ પણ જુદી જુદી રીતે કરવામાં આવ્યોછે. એં કાવશણ કાંગા આ જુદા જુદા કીધેલા અર્થ નીચે પ્રમાણે આપેછે. “ બીવાળો મેવો ( સ્પીગલ તથા ચુસ્તી ); ગાળેલો પ્રવાહી ખોરાક-પીવાની ચીજ ( હારલે ); દુધની રાખડી-ખીર ( દારમેસ્તેતે ). અગર જે ક્ષોદ્રિ બોલને સંસકૃત ક્ષોદ્ર સાથે સરખાવીએ તો એનો અર્થ ‘ મધ ’ થઈ શકે. ” એં કાવશણ કાંગાએ આ બોલનો અર્થ “ અનાજને લગતો ( અથવા બીજને લગતો ) ખોરાક ” કીધોછે.

‘ક્ષાઉદ્રિનામ્’ શબ્દને બદલે દસ્તુર દ્વારાજ પાહલનની ચોપડીમાં ‘અઓદ્રિનામ્’ આવેછે. ‘અઓદ્રિનામ્’ શબ્દનો અર્થ ‘ કઠણ પદાર્થોનો ’ થઈ શકે, જે આપણે એ બોલને “ ખુદ્ સં ક્રુઘ= સખત થવું, ” કઠણ થવું, ધાતુ ઉપરથી નિકળેલો ગણિયે તો.

૧. ( કા. વં. ૫૪-નોટ. પાનું ૨૭૦ ).

૨. ( કા. વં. પાનું ૨૭૦ ).

૩. ( કા. વં. ૫૪-નોટ. પાનું ૨૭૧ ).

૪. ( કા. વં. પાનાં ૨૭૦-૨૭૧ ).

૫. ( કા. ડી. પાનું ૧૪૮ ).

‘નિરુધ્ધ્યાત’ બોલનો અર્થ એઠ કાવશણ કાંગાએ “દસ્તાન વેહા કરે” કીધોછે, અને એને ધાતુ “નિ-રુદ્ધ= વહેવું” ઉપરથી નિકળેલો ગણ્યોછે. જ્યારે પ્રોફેસર દારમેસ્તેતે “she should get too weak,” એટલે ‘તે ઘણીજ નબળી પડી જાય’ એમ કીધોછે. હું એનો અર્થ દારમેસ્તેતેના અર્થને મલતો ‘નબળી પડી જાય’ એમ કરવાને દરસ્ત વિચારું છું, અને ધાતુનિ=સં. નિ=નકાર બતાવનારો ઉપસર્ગ અને “રુદ્ધ, રુધ=સં. રુદ્ધ=વધવું, ઉગવું” ઉપરથી નિકળેલો ગણ્યું.

**અવસ્તાના અર્થની સમજણ:**—માસિક માંદગીવાળી ઓરતને માટે જે શખ્સ ભોજન લઈ જાયછે તેને ત્રણ કદમ તેનાથી દૂર ઉભો રહેવાને તાકીદ કીધીછે. એનાં કારણો જે મેં આગળ માસિક માંદગીવાળી ઓરતને પવિત્ર માણસોથી અલાયદી રાખવા માટે જણાવ્યાંછે તેજ છે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતને માટે ખાવા પીવાની ચીજો લોહાના, પિત્તળના, ચીસાના, યા કોઈપણ હલકી ધાતુના વાસણમાં લઈ જવા જણાવીછે, તેનું કારણ એ છે કે ધાતુનાં વાસણો, કાદવનાં યા માટીનાં બનાવેલાં વાસણો કરતાં વધારે નક્કર એટલે ઓછાં છિંદ્રોવાળાં હોવાથી કોઈપણ બારિક રજકણ તેઓમાં પેસવાનો ઘણોજ ઓછો સંભવ હોયછે. જે એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત બેદરકારીથી પોતાના હાથ બરાબર સાફ ન રાખે અને કાદવનાં, યા માટીનાં બનાવેલાં વાસણો વાપરે તો, દસ્તાન જેવી કોહી જતી ચીજ આવાં વાસણોમાં તેમનાં બેહુદ છિંદ્રો વાટે જલદીથી દાખલ થઈ

૧. (કા. વં. પાનું ૨૭૧.)

૨. (કા. ડી. પાનું ૪૪૯.)

૩. (કા. પાનું ૧૮૬.)

૪. (કા. બ્યા. પાનું ૨૮૧.)

૫. (કા. ડી. પાનું ૪૪૮.)

શકે ને લાંબો વખત તે છિદ્રોમાં રહેવાથી કોહી જાય. તે કોહીલો પદાર્થ જો તે વાસણોમાં મૂકેલી ખાવા પીવાની ચીજો સાથે ભેળાઈ જાય તો શરીરમાં દાખલ થઈને તે ખાનારની તંદરોસ્તીને નુકસાન કરે. હાલ પારસી ઓરતો માસિક માંદગી વખતે ધાતુનાં કંદલાઈ કીધેલાં, યા કાચનાં, યા કોરીનાં વાસણો વાપરેછે તે વંદીદાદના ફરમાનને અનુસરતું છે, કારણકે કાચનાં યા કોરીનાં વાસણો ધાતુનાં વાસણો માફક કાદવનાં યા માટીનાં બનાવેલાં વાસણો કરતાં વધારે નક્કડ હોયછે. માસિક માંદગીવાળી ઓરતને ખોરાક તૈયાર કરીને આપવા મજદુરનોને તાકીદ કીધીછે, કારણકે તેનાં તન અને મનને જરૂરી આસાયશ આપવા માટે તેને એકાંત જગામાં રહેવાને તાકીદ કરેલી હોવાથી તેણી ઘેરસંસારના કામમાં લાગ લઈ શકતી નથી. ખીજું કારણ એ છે કે કેટલાક વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે માસિક માંદગીવાળી ઓરતના હાથ લાગવાથી ખોરાક તથા માંસ બગડી જાયછે, તે નીચે લખેલા ફકરાઓ ઉપરથી જણાશે:—

“Pliny tells us that on the approach of a woman in this state (menstrual) meat will become sour.”  
(Natural History, Book VII, ch. 13. તથા જ. પાનું ૨૫.)

તરજુમો.

‘પ્લિનિ આપણને જણાવેછે કે માંસ માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રીના સ્પર્શથી ખાટું થઈ જાયછે.’

“Among a very large section of women of the middle and lower classes in England and other countries it is firmly believed that the touch of a menstruating woman will contaminate food; only a few years since, in the course of a correspondence on this subject in the British Medical Journal (1878) even medical men were found to state from personal observation

that they had no doubt whatever on this point. Thus one doctor, who expressed surprise that any doubt could be thrown on this point, wrote, after quoting cases of spoiled hams, etc., presumed to be due to this cause, which had come under his own personal observation:—

“ For two thousand years the Italians have had this idea of menstruating women. We English hold to it, the Americans have it, also the Australians.”  
 “ Women of every class preserve this belief, and still regard the periodic function—although it is frequently a factor of the very first importance in their personal and social life—as almost too shameful to be alluded to.”  
 (“ Man and Woman ” by Havelock Ellis, તથા જ. પાનું ૨૩.)

### તરબુતો.

‘ઈલિડમાં અને ગ્રીસ દેશોમાં વચલા અને હલકા ચર્ગોની ઓરતોના ઘણાજ મોટા ભાગમાં ખોરાક એક દસ્તાન-વાળી ઓરતના અડકવાથી બગડી જાય એ મજબૂતાઈથી માનવામાં આવેછે; માત્ર થોડાં વર્ષ અગાઉ ‘બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલ’ નામના ચોપાન્યામાં આ બાબત વિષે પત્રવ્યવહાર ચાલતો હતો તે વખતે ડોક્ટરોથી પોતાના જાતી અનુભવ ઉપરથી કહેવાને જણાયા હતા કે આ બાબત વિષે તેમને કંઈપણ શક હતો નહિ. આ પ્રમાણે એક તંબીએ આ બાબત વિષે કંઈપણ શક લઈ જવાય તે માટે અભયથી બતાવીને ડુક્કરના માંસના બગડી જવાનાં દ્રાખલા જે આ કારણને લીધે થયલા ધારવામાં આવતા હતા, અને જે તેના પોતાના જાતી અવલોકનમાં આવ્યા હતા તે નોંધીને લખ્યું છે કે:—

“ માસિક અડચણવાળી ઓરતો વિષેનો આ વિચાર બે હજાર વર્ષ થયાં ઇટાલિયનો ધરાવેછે. અમે અંગ્રેજો તે

સ્વિકાર્યે છિયે, અમેરિકનો તેમજ ઓસ્ટ્રેલિયનોથી તે સ્વિકારે છે.” “દરેક વર્ગની સ્ત્રીઓ આ મત ધરાવેછે તે છતાં તેઓ આ ચોક્કસ વખતને અંતરે થતી ક્રિયા વિષે ઇશારો કરવાને ઘણુંજ શરમ ભરેલું ગણેછે, જે કે તે ક્રિયા તેમના શરીરને લગતી અને સંસારને લગતી જીંદગીમાં ઘણુંજ અગત્યનો ભાગ વારંવાર બબલે છે.”

એક માસિક માંદગીવાળી ચોરતને માફકસરનો તથા હલકો ખોરાક આપવાની મજ્જદયસ્થોને તાકીદ કરીછે. જે તેઓ તેને માફકસરનો ને હલકો ખોરાક તથા પીણું નહિ આપે તો તેણી નબળી પડી જાય એમ અવસ્થામાં જણાવ્યું છે. આ જણાવેલું કારણ ખરૂં છે, કારણકે જે તેને ઘણુંજ ઓછું ખાવાપીવાનું આપવામાં આવે તો તેણી નબળી પડી જાય, તેમજ જે તેને ઘણુંજ ખાવાપીવાનું તથા ભારી ખોરાક આપે તો તેને દસ્તાન વધારે જવાથી તેણી નબળી પડી જાય. ભારી ખોરાકથી અને અમિતાહારપણે રહેવાથી દસ્તાન વધારે જાયછે તે વિષે ડાક્ટર પ્લેકેર પોતાની ચોપડીમાં જણાવેછે કે “ભારી ખોરાકથી, અમિતાહારપણે રહેવાથી, અને કોઈપણ ચીજ જે વ્યાધીજનક રીતે તન અને મનને ઉશ્કેરેછે તેનાથી દસ્તાનનો વધારો કરવામાં નુકસાનકારક અસર થાય.” (જુઓ આ ચોપડીનાં પાનાં ૧૪-૧૫.)

વળી મેં અગાઉ જણાવ્યુંછે તેમ માસિક માંદગીમાં તેની ભૂખ ઓછી હોયછે તેથી તેને વધારે ખોરાક આપવાથી તેણી તેને બરાબર પાચન કરી શકતી નથી. ત્રીજું કારણ એ છે કે તેણી એ વખતે આરામ લેતી હોવાથી તેને વધારે ખોરાક લેવાની જરૂર નથી. કેટલીક પારસી સ્ત્રીઓ દસ્તાન જવાનું શરૂ થયા પછી એવા ઇરાદાથી દારૂ પીએછે કે તેઓને દસ્તાન આસાનીથી જાય. આ તેઓની ભૂલ છે, કારણકે દારૂ પીવાથી પ્રથમ તેમને દસ્તાન આસાનીથી જાયછે પણ પાછળથી ધીમે

શ્રીમે પડવાથી તેમની માસિક માંદગી લાંબાયછે માટે વંદીદાદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓએ દારૂને બદલે સાદું પીણું, (જેવું કે દૂધ, કાંજી, ઇલાદિ) લેવું જોઈએ, કે જેથી તેમને દસ્તાન નિયમિત રીતે જાય.

અવસ્તા.

૭. યેઝિ<sup>૧</sup> અપેરનાયુકો<sup>૨</sup> કાબનાવાત<sup>૩</sup> ઝસ્ત<sup>૪</sup> હે<sup>૫</sup> પચ્ચા-  
ધરીમ<sup>૬</sup> ફરનાધયેન<sup>૭</sup> અએતહે<sup>૮</sup> યત<sup>૯</sup> અપેરનાયુકહે<sup>૧૦</sup> હવયા-  
ઓસ<sup>૧૧</sup>. તન્વો.<sup>૧૨</sup>

અર્થ.

૭. જો<sup>૧</sup> બચ્ચુ<sup>૨</sup>. બહાર આવે<sup>૩</sup> તો તેના<sup>૪</sup> બન્ને હાથ<sup>૫</sup> પ્રથમ<sup>૬</sup> ધોવા જોઈએ<sup>૭</sup>, (ત્યાર પછી) તેનું<sup>૮</sup> એટલે<sup>૯</sup> બચ્ચાનું<sup>૧૦</sup> પોતાનું<sup>૧૧</sup> તન<sup>૧૨</sup> (ધોવું જોઈએ.)

**અવસ્તાના અર્થની સમજણ:**—અવસ્તાનો આ

ફકરો એક ચોકસ સવાલનો જવાબ છે, પણ સવાલ શુભ થઈ ગયલો હોવાથી તેનો જવાબ એની આગમજના ફકરા સાથે જોડી દીધો છે. આ જવાબ ઉપરથી માલમ પડેછે કે એક ધાવતું બચ્ચું પોતાની માસિક માંદગીવાળી મા પાસેથી બહાર આવે તો શું કરવું તેને લગતો સવાલ ઘણુંકરીને પૂછવામાં આવ્યો હોય. જ્યારે ધાવતું બચ્ચું પોતાની દસ્તાનવાળી મા પાસેથી બહાર આવે ત્યારે તેના પ્રથમ બન્ને હાથ ધોવાને અને ત્યારપછી તેનું આખું તન ધોવાને મજદયસ્કોને ફરમાવ્યું છે, કારણકે એક ધાવતા બચ્ચાનાં હાથ તથા શરીરને તેની માતાના સ્પર્શથી ખરાબ થવાનાં સંભવો હોવાથી તેમને ધોવાં ફરમાવ્યાં છે. આ રસમ આ જમાનાનાં ઘણાં પારસી કુટુંબોમાં ચાલુ છે. કોઈ કુટુંબમાં બચ્ચાના તનની ઉપર પાણી છાંટવામાં આવેછે ને મછી તેને નહવાડવામાં આવેછે.

અવસ્તા.

૮. યેઝિ<sup>૧</sup> નાધરિક<sup>૨</sup> વોહુનીશ<sup>૩</sup> અધવિ-વએનાત<sup>૪</sup> યત<sup>૫</sup> હે<sup>૬</sup>  
• ધાયો<sup>૭</sup> ફરન<sup>૮</sup> સચાઓન્તે<sup>૯</sup> અધરિમે<sup>૧૦</sup>. ગાતૂમ<sup>૧૧</sup> હે<sup>૧૨</sup>. નિશ.

હિધએત<sup>૧૩</sup> વીરપેમ<sup>૧૪</sup> આ અહ્માત<sup>૧૫</sup> યત<sup>૧૬</sup> હે<sup>૧૭</sup> ચથ્વારો<sup>૧૮</sup>  
 ક્ષણ<sup>૧૯</sup> સચાઓંતે<sup>૨૦</sup> ચેઝિ<sup>૨૧</sup> નાઠરિક<sup>૨૨</sup> વોહુનીશ<sup>૨૩</sup> અધ-  
 વિ-વએનાત<sup>૨૪</sup> યત<sup>૨૫</sup> હે<sup>૨૬</sup> ચથ્વારો<sup>૨૭</sup> ક્ષણ<sup>૨૮</sup> સચાઓંતે<sup>૨૯</sup>  
 અઠરિમે<sup>૩૦</sup> ગાતમ<sup>૩૧</sup> હે<sup>૩૨</sup> નિશહિધએત<sup>૩૩</sup> વીરપેમ<sup>૩૪</sup> આ  
 અહ્માત<sup>૩૫</sup> યત<sup>૩૬</sup> હે<sup>૩૭</sup> પન્ય<sup>૩૮</sup> ક્ષણ<sup>૩૯</sup> સચાઓંતે.<sup>૪૦</sup>

અર્થ.

૮. જો<sup>૧</sup> (તે) ઝોરત<sup>૨</sup> જ્યારે<sup>૫</sup> તેની<sup>૬</sup> ત્રણ<sup>૭</sup> રાત<sup>૮</sup> ગુજરી હોય<sup>૯</sup>  
 ત્યારે લોહી<sup>૧૦</sup> જોય<sup>૧૧</sup> (તો) જ્યારે<sup>૧૨</sup> તેની<sup>૧૩</sup> ચાર<sup>૧૪</sup> રાત<sup>૧૫</sup> તમામ<sup>૧૬</sup>  
 ચાય<sup>૧૭</sup> ત્યાંસુધી<sup>૧૮</sup> તેની<sup>૧૯</sup> એકાંત<sup>૨૦</sup> જગે<sup>૨૧</sup> તેણે બેસવું જોઈએ.<sup>૨૨</sup>  
 જ્યારે<sup>૨૩</sup> તેની<sup>૨૪</sup> ચાર<sup>૨૫</sup> રાત<sup>૨૬</sup> ગુજરી હોય<sup>૨૭</sup> (ત્યારે) જો<sup>૨૮</sup>  
 (તે) ઝોરત<sup>૨૯</sup> લોહી<sup>૩૦</sup> જોય<sup>૩૧</sup> (તો) જ્યારે<sup>૩૨</sup> તેની<sup>૩૩</sup> પાંચ<sup>૩૪</sup>  
 રાત<sup>૩૫</sup> તમામ<sup>૩૬</sup> ગુજરે<sup>૩૭</sup> ત્યાંસુધી<sup>૩૮</sup> તેની<sup>૩૯</sup> એકાંત<sup>૪૦</sup> જગે<sup>૪૧</sup> તેણે  
 બેસવું જોઈએ.<sup>૪૨</sup>

અવસ્તા.

૯. ચેઝિ નાઠરિક વોહુનીશ અધવિ-વએનાત યત હે  
 પન્ય ક્ષણ સચાઓંતે અઠરિમે ગાતમ હે નિશહિધએત  
 વીરપેમ આ અહ્માત યત હે ક્વશ<sup>૧</sup> ક્ષણ સચાઓંતે. ચેઝિ  
 નાઠરિક વોહુનીશ અધવિ-વએનાત યત હે ક્વશ ક્ષણ  
 સચાઓંતે અઠરિમે ગાતમ હે નિશહિધએત વીરપેમ આ  
 અહ્માત યત હે હૃત<sup>૨</sup> ક્ષણ સચાઓંતે.

અર્થ.

૯. જ્યારે તેની પાંચ રાત ગુજરી હોય (ત્યારે) જો (તે) ઝોરત  
 લોહી જોય (તો) જ્યારે તેની છ<sup>૧</sup> રાત તમામ ગુજરે ત્યાંસુધી તેની  
 એકાંત જગે તેણે બેસવું જોઈએ. જ્યારે તેની છ રાત ગુજરી હોય  
 (ત્યારે) જો (તે) ઝોરત લોહી જોય (તો) જ્યારે તેની સાત<sup>૨</sup> રાત  
 તમામ ગુજરે ત્યાંસુધી તેની એકાંત જગે તેણે બેસવું જોઈએ.

અવસ્તા.

૧૦. ચેઝિ નાઠરિક વોહુનીશ અધવિ-વએનાત યત હે  
 હૃત ક્ષણ સચાઓંતે અઠરિમે ગાતમ હે નિશહિધએત.



વીરપેમ આ અહ્માત્ર યત્ હે અશત<sup>૧</sup> ક્ષણ સચાઓંતે. યેજિ નાઠરિક વોહુનીશ અઘવિ-વએનાત્ર યત્ હે અશત ક્ષણ સચાઓંતે અઠરિમે ગાત્રમ હે નિશહિધએત વીરપેમ આ અહ્માત્ર યત્ હે નવ<sup>૨</sup> ક્ષણ સચાઓંતે.

અર્થ.

૧૦ જ્યારે તેની સાત રાત ગુજરી હોય (ત્યારે) જો (તે) ઝોરત લોહી જોય (તો) જ્યારે તેની આઠ<sup>૧</sup> રાત તમામ થાય ત્યાંસુધી તેની એકાંત જગે તેણે બેસવું જોઈએ. જ્યારે તેની આઠ રાત ગુજરી હોય (ત્યારે) જો તે ઝોરત લોહી જોય (તો) નવ<sup>૨</sup> રાત તમામ થાય ત્યાં સુધી તેની એકાંતે જગે તેણે બેસવું જોઈએ.\*

અવસ્તા.

૧૧. યેજિ<sup>૧</sup> નાઠરિક<sup>૨</sup> વોહુનીશ<sup>૩</sup> અઘવિ-વએનાત્ર<sup>૪</sup> યત્<sup>૫</sup> હે<sup>૬</sup> નવ<sup>૭</sup> ક્ષણ<sup>૮</sup> સચાઓંતે<sup>૯</sup> આઅત્ર<sup>૧૦</sup> હે<sup>૧૧</sup> પમત્યારેમ<sup>૧૨</sup> અવ<sup>૧૩</sup>-અરન્તિ<sup>૧૪</sup> દએવ<sup>૧૫</sup> દએવનાંમ<sup>૧૬</sup> યસ્નાધ્ય<sup>૧૭-૧૮</sup> વહ્માધ્ય<sup>૧૯</sup> અએતદ્વ<sup>૨૦</sup> હે<sup>૨૧</sup> અએતે<sup>૨૨</sup> મશદયસ્ત<sup>૨૩</sup> પન્ત<sup>૨૪</sup> વોચિનએત<sup>૨૫</sup> પઠરિ<sup>૨૬</sup> ઉર્વરાખ્યસ્ત<sup>૨૭-૨૮</sup> વરેધાખ્યસ્ત<sup>૨૯-૩૦</sup> અએસ્મએધખ્યો.<sup>૩૧</sup>

અર્થ.

જ્યારે<sup>૧</sup> તેની<sup>૨</sup> નવ<sup>૩</sup> રાત<sup>૪</sup> ગુજરી હોય<sup>૫</sup> (ત્યારે) જો<sup>૬</sup> (તે) ઝોરત<sup>૭</sup> લોહી<sup>૮</sup> જોય<sup>૯</sup> (તો) ત્યારે<sup>૧૦</sup> તેને માટે<sup>૧૧</sup> દેવો<sup>૧૨</sup> દેવોની<sup>૧૩</sup> આરાધના માટે<sup>૧૪</sup> અને<sup>૧૫</sup> વખાણ માટે<sup>૧૬</sup> (તેની) તરફ<sup>૧૭</sup> નુકસાન<sup>૧૮</sup> લેઈ જાયછે<sup>૧૯</sup>, તેટલા માટે<sup>૨૦</sup> તેને વાસ્તે<sup>૨૧</sup> તે<sup>૨૨</sup> મશદયસ્તોએ<sup>૨૩</sup> ઝાડોથી,<sup>૨૪</sup> તથા<sup>૨૫</sup> રૂપાઓથી,<sup>૨૬</sup> તથા<sup>૨૭</sup> બાળવાનાં લાકડાંઓથી<sup>૨૮</sup> દૂર<sup>૨૯</sup> (એક) રસ્તો<sup>૩૦</sup> પસંદ કરવો જોઈએ.<sup>૩૧</sup>

• સમજણ:—જો એક ઝોરત ત્રણ રાત એકાંત જગે ગુજર્યા પછી એથા દહાડાની સવારે દસ્તામ જતું જોય તો,

\* ૫ મા તેમજ ૧૦ મા ફકરાઓના બેલો બે બેલો સિવાય ૮ મા ફકરામાં આવી ગયલા હોવાથી તેમનો છુટો અર્થ આંક માંડીને દર્શાવ્યો નથી, પણ જે બેલો આગળ નથી આવી ગયા તેમનો અર્થ આંક માંડીને આપવામાં આવ્યો છે.

અને જો તેનું દસ્તાન બપોરે યા સાંજે યા રાતે બંધ થાય તોપણ તેને ચોથી રાત એકાંત જગે પસાર કરવા જણાવ્યું છે. એજ પ્રમાણે જે દહાડે સવારના તેણે દસ્તાન જતાં જોયું હોય અને તેજ દહાડાની બપોરે યા સાંજે યા રાતે દસ્તાન બંધ થાય તોજી તેને તે દહાડાની આખી રાત એકાંત જગે પસાર કરવાની તાકીદ કીધી છે. આ ફરમાનનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. દસ્તાન ઘણી વખત કેટલાક કલાક બંધ રહીને પાછું જારી થાય છે તેને માટે એક આખી રાત વધારે પસાર કરવા કહી છે. ડોક્ટર પ્લેફેર લખે છે કે:—

“Towards the last days it\* sometimes disappears for a few hours, and then comes on again, and is apt to recur under any excitement or emotion.” (Playfair. Vol. I. p. 72.)

### તરબુતો.

‘છેલ્લા’ દહાડા પર તે (દસ્તાન) થોડા કલાક કોઈ વખત બંધ પડે છે અને ત્યાર પછી પાછું વહે છે, અને કાંઈપણ ઉશ્કેરણી યા મનોવિકારથી પાછું વહેવાનો સંભવ હોય છે.’

૨. બીજું કારણ એ છે કે જો એક ચોરસ સાંજે નાહીને તેજ દહાડાની રાત પોતાના ઘણી સાથે રહીને ગુન્નરે છે તો હવસની લાગણી ઉશ્કેરાવાથી તેને પાછું દસ્તાન, જવાનો સંભવ હોય છે.

૩. ત્રીજું કારણ એ છે કે જો તેણી દસ્તાન બંધ થયા પછી તરતજ નાહે છે તો તેને શરદી લાગવાનો સંભવ હોય છે.

આ કારણોને લીધે જે દહાડે બપોરના યા સાંજના યા રાતના વખતે દસ્તાન બંધ થયું હોય તો તે દહાડાંની રાત એકાંત જગામાં ગુન્નરવાની ડહાપણ ભરેલી તાકીદ કીધી છે. આ

\* Stands for the daily loss of blood.

ફરમાનને અનુસરીને પારસી ઓરતો ધાણુંકરીને દસ્તાન સાંજે  
યા રાતે બંધ થાયછે તો બીજે દહાડાની સવારે પોતાનું તન  
નાહીને સાફ કરેછે. .

વળી અવસ્તાના આ ફકરાઓ ઉપરથી જોવામાં આવશે  
કે દસ્તાન વહેવાની મુદત ત્રણ રાતથી વધતામાં વધતી આઠ  
રાતની અને સાવચેતીની એક રાત વધુ મળીને નવ રાત સુધીની  
ઠેરવીછે. નવ રાતથી વધારે વખત જતાં દસ્તાનને માટે જણાવ્યું  
છે કે 'દેવો પોતાની આરાધના અને વખાણ માટે તે ઓરતને  
ઇજા કરેછે. અર્વાચીન જમાનાના વિદ્વાન ડોક્ટરોએ પણ  
લગભગ એટલીજ મુદત ઠેરવીછે તે નીચે ટાંકેલા ફકરાઓ  
ઉપરથી માલમ પડશે. ડોક્ટર એડિસ જણાવેછે કે:—

“ The average period of flow is from three to five  
days, but it may be prolonged to seven or eight with-  
out being abnormal. It continues longer as a rule in  
women who reside in towns than in those who live  
in the country.” (Edis. p. 112)

### તરજુમો.

‘દસ્તાનની સરાસરી મુદત ત્રણથી પાંચ દહાડા સુધી  
છે, પણ તે કુદરતી નિયમ વિરુદ્ધ હોવા વગર સાત અથવા  
આઠ દહાડા સુધી લંબાય. ગામડામાં રહેતી સ્ત્રીઓ કરતાં  
શહેરોમાં રહેતી સ્ત્રીઓમાં તે વધારે લંબાયછે.’

‘ડોક્ટર પ્લેકેર જણાવેછે કે:—

“ The duration of the period varies in different  
women, and in the same woman at different times.  
In this country its average is four or five days, while  
in France, Dubois and Brierre de Boismont fix eight  
days as the most usual length.” (Playfair. Vol. I. p. 71.)

તરજુમો.

‘જુદીજુદી સ્ત્રીઓમાં માસિક માંદગીની મુદતમાં ફેર પડેછે, અને તે મુદત એકજ સ્ત્રીમાં જુદી જુદી વખતે બદલાયછે. દસ્તાનની સરાસરી મુદત વિલાયતમાં ચાર या પાંચ દહાડાની હોયછે, જ્યારે ક્રાન્સમાં ડુબોઆ અને પ્રિએર-હુડખ્વાઝમાં સૌથી સાધારણ મુદત આઠ દહાડાની ઠેરવેછે.’

ડૉક્ટર ગેલેબીન પોતાની પ્રખ્યાત ચોપડીમાં જણાવેછે કે:—

“The natural duration of the flow is from three to five days, but in some women it lasts habitually for seven or eight.” (Galabin, pp. 38-39)

તરજુમો.

‘દસ્તાનની કુદરતી મુદત ત્રણથી પાંચ દહાડા સુધીની છે, પણ કેટલીક સ્ત્રીઓમાં તે નિયમસર સાત या આઠ દહાડા સુધી ચાલુ રહેછે.’

એડિનબરોના પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર લખેછે કે:—

“The discharge lasts for a number of days, varying from 2 to 8; if below 2 or above 8 it is abnormal; but of course other points besides mere duration must be taken into account.” (Hart and Barbour, p. 83.)

તરજુમો.

‘દસ્તાન કેટલાક દહાડા સુધી ચાલુ રહેછે, જે મુતબેથી આઠ દહાડા લગી હેરફેર થાયછે; જે દસ્તાન બેથી ઓછે અથવા આઠથી વધારે દહાડા જાયછે તો તે અનિયમિત હોયછે, પણ વખત ઉપરાંત બીજી બાબતોથી અલગતે ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ.’

દસ્તાનનું ઓછું યા વધુ વખત લાંબાવું દેશની આબો-  
હવા ઉપર, રૂતુ ઉપર, શેહેરી યા ગામડેની જીંદગી ઉપર,  
એક એરતના સ્વભાવ ઉપર, તથા તન અને મનને આરામ આપવા  
ઉપર આધાર રાખેછે; જેમકે, ઠંડા દેશમાં, યા શિયાળામાં, યા  
ગામડામાં જીંદગી ગુબરવાથી, યા ઠંડા સ્વભાવની સ્ત્રીઓમાં, યા  
દસ્તાનની રૂતુમાં આસાયશ લેતી સ્ત્રીઓમાં ઓછા દહાડા દસ્તાન  
જારી રહેછે; જ્યારે ગરમ દેશમાં, યા ઉનાળામાં, યા શેહેરમાં રહીને  
જીંદગી ગુબરવાથી, યા ગરમ સ્વભાવની સ્ત્રીઓમાં, યા માસિક  
માંદગીમાં કામ કરતી તથા ઘણી હીલચાલ કરતી સ્ત્રીઓમાં,  
વધારે દહાડા દસ્તાન જારી રહેછે.

વળી અવસ્થામાં જણાવ્યું છે કે જો એક એરત નવ રાત  
પછી દસ્તાન જોય તો દેવો પોતાની આરાધનાને માટે અને  
વખાણુને માટે તેને પીડા કરેછે. નવ રાત પછીના દસ્તાનને  
દેવોથી એટલે દદોથી ઉત્પન્ન થયલું ગણવામાં આવ્યું છે, અને  
તેને ચાલુ રાખવું એ દેવની આરાધનાનું અને વખાણુનું કામ  
ગણ્યું છે, જે દેવચસ્ત્રીના કામને જરથોસ્તી દીનમાં ધિક્કારવામાં  
આવ્યું છે, અને તેને દૂર કરવા માટે અને તેની સામે થઈને તેની  
અસર તોડી નાંખવા માટે જરથોસ્તીઓને એ દીનમાં ફરમાવ્યું છે.  
આ ઉપરથી માલમ પડેછે કે નવ રાત પછી જે દસ્તાન જાય છે  
તે દર્દને લીધે હોય છે અને તેને બંધ કરવા માટે ઉપાયો લેવા  
જરથોસ્તીઓને વાજબીરીતે ફરમાવ્યું છે. આ ડહાપણુ ભરેલા  
અને વૈદકશાસ્ત્રને અનુસરતા ફરમાન વિષે જરથોસ્તીઓનો મોટો  
ભાગ અજ્ઞાન હોવાથી તેઓ એ ફરમાન બરાબર બજા લાવતા  
નથી. મેં થોડા દાખલાઓ એવા જોયા છે કે જ્યાં માસિક માં-  
દગીવાળી સ્ત્રીઓ ભોંયતળિયે બાર યા પંદર દહાડા સુધી તેમની  
આરામ લેવાની જગાએ બેસી રહેછે અને આટલી લાંબી મુદત  
સુધી દસ્તાન વહેવા છતાં કોઈ દર્દી સ્ત્રી તેને બંધ કરવા માટે  
દવા કરેછે તો કોઈ દવા કરતી નથી. જો દવાથી તેને થોડા.

દહાડામાં ફાયદો થતો નથી તો ઘણુંકરીને ખરાબ હુવા દમમાં જવાને લીધે તેનું લોહી બગડવાથી તેના દસ્તાનનું વહેવું ચાલુ રહેછે, તેને માટે તેનો તબીબ વાજબીરીતે લોંચતળિયે વધુવાર ન રહેવાની અને નાહીને પોતાના માળપર જઈને રહેવાની તેને ભલામણ કરેછે, તે છતાં તેણી અવસ્તાનું આ ફરમાન જાણતી ન હોવાને લીધે ડોક્ટરની સલાહ માન્ય કરતી નથી, કારણ કે તેણી એમજ માનેછે કે જ્યાંસુધી તેને દસ્તાન વહેછે ત્યાંસુધી તેણે પોતાનો ધર્મ સાચવવા માટે લોંચતળિયે ફર રહેવું જોઈએ અને નાહીને પોતાના મકાણપર જવું જોઈએ નહિ. કમનશીબે તેના કુટુંબનો ઘેરનો મોખેદ<sup>૧</sup> પણ ઘણુંકરીને ધર્મનું આ ઉપયોગી ફરમાન જાણતો ન હોવાને લીધે તે તેની આ ભૂલ સુધારી શકતો નથી. મારા અનુભવમાં બે દાખલા આવેલાછે જ્યાં દર્દીઓનું બહુ લાંબા વખત સુધી જતું દસ્તાન માત્ર હુવાના ફેરફારથી વગર દવાએ એક બે દહાડામાં બંધ પડતું જણાયુંછે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાયછે કે તેઓને સ્વચ્છ હુવા મળ્યાથી તેમનું લોહી સુધરવાથી દસ્તાન જતું અટક્યું હતું, જે દસ્તાનનું ચાલુ રહેવું લોંચતળિયાની અસ્વચ્છ હુવા દમમાં લેવાને આભારી હતું. જ્યારે એક ઓરતનું દસ્તાન બંધ પડેછે અથવા જ્યારે તેનું દસ્તાન નવ રાત પછીબી બંધ પડતું નથી, ત્યારે તે ઓરતને પોતાનું તન સાફ કરવા જવા માટે, ઝાડપાન યા બાળવાનાં લાકડાંથી મોકળો એક રસ્તો શોધી કાઢવા ઉપલા<sup>૨</sup> અવસ્તામાં મજદુરોને હુકમ કર્યોછે.

### અવસ્તા.

૧૨. અએતધ<sup>૧</sup> હુ<sup>૨</sup> અએતે<sup>૩</sup> મજદુરન<sup>૪</sup> અહુઆ<sup>૫</sup>  
 એમા<sup>૬</sup> શિશ<sup>૭</sup> મધેમ<sup>૮</sup> અવ-કનયેન<sup>૯</sup>, દૂ<sup>૧૦</sup> મધ<sup>૧૧</sup> ફસ્તાધયેન<sup>૧૨</sup>  
 મએરમન<sup>૧૩</sup> ગઉશ<sup>૧૪</sup> ઓયુમ<sup>૧૫</sup> આપો.<sup>૧૬</sup>

અર્થ.

૧૨. ત્યાર પછી<sup>૧-૨</sup> તે<sup>૩</sup> મજ્જયસ્તોએ<sup>૪</sup> આએ<sup>૫</sup> જમીનમાં<sup>૬</sup> ત્રણ<sup>૭</sup> ખાડા<sup>૮</sup> ખોદવા બેઠોએ<sup>૯</sup>, બે<sup>૧૦</sup> ખાડામાં<sup>૧૧</sup> બળદના (અથવા ગાયના)<sup>૧૨</sup> નીરંગથી<sup>૧૩</sup> તથા એક<sup>૧૪</sup> (ખાડામાં) પાણીથી<sup>૧૫</sup> (તેને) નહવાડવી બેઠોએ<sup>૧૬</sup>.

**સમજણ:**—આ ફકરામાં જમીનમાં ત્રણ ખાડા ખોદવા મજ્જયસ્તોને હુકમ કર્યો છે. જમીનમાં ખાડા ખોદવાનાં બે કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. એક કારણ એ છે કે દસ્તાનથી ફારેગ થયલી આરત તેમાં બેસીને નહાય.

૨. બીજું કારણ એ છે કે નીરંગ તથા પાણી તે ખાડા વાટે જમીનમાં દાખલ થાય ને જમીનની સપાટી ઉપર પથરાય નહિ.

વંદીદાદના જમાનાનાં ઘેરોની રચના આજના જમાનાનાં ઘેરોની રચનાથી જુદી હોવાથી નહાવા માટે જમીનમાં ખાડા ખોદવા ફરમાવ્યા છે, પણ આજના જમાનામાં જમીનમાં ખાડા ખોદવાની જરૂર નથી, કારણકે આજના જમાનાનાં ઘેરોની મોરીથી આ ખાડાઓની મતલબ બરાબર સરે છે, કારણકે આ મોરીમાંનું પાણી નળ વાટે ગટરમાં પસાર થાય છે અને જમીનપર પથરાતું નથી.

તે આરતને બે ખાડામાં બળદ યા ગાયના મૂત્રથી અને એક ખાડામાં પાણીથી નહવાડવા જણાવ્યું છે. ગાય યા બળદનું મૂત્ર અસલ જમાનાથી કોહોવાટ અટકાવનારી વસ્તુ તરીકે જાણીતું છે. એ મૂત્રમાં કોહોવાટ અટકાવનારા તેજબો જેવાકે 'કાર્બોલિક એસિડ' (Carbolic Acid), અને 'બેન્ઝોઇક એસિડ' (Benzoic Acid) હોવાથી તે કોહોવાટ અટકાવનારી સીજ તરીકે પહેલે બે વખત બાખરવાની તાકીદ કીધી છે, જેથી

તે ઓરતના શરીરનો કેઈ ભાગ દસ્તાનથી ખરાબ થયલો હોય તો સાફ થાય, ને ત્યાર પછી તેના તનને પાણીથી સાફ કરવા ફરમાવ્યું છે. ગાયના યા બળદના મૂત્રમાં ‘કારબોલિક,’ ‘હિપ્યુરિક,’ ને ‘બેન્ઝોઈક એસિડો’ હોય છે તે નીચલા ફકરાઓ ઉપરથી માલમ પડે છે:—

‘Dr. Megmott Tidy says—“Carbolic Acid is found in the urine of the cows and other animals.”

(Jame Jamshed, 27th may 1884.)

તરજુમો.

‘ડૉક્ટર મેગમોટ ટિડી કહે છે કે ગાયના ને બીજાં જાનવરોનાં મૂત્રમાં ‘કારબોલિક એસિડ’ મળે છે.’

“Carbolic Acid is present in the urine of the cows and some other animals.” (Chambers’s Cyclopadia.)

તરજુમો.

‘ગાયનાં ને કેટલાંક બીજાં જાનવરોનાં મૂત્રમાં ‘કારબોલિક એસિડ’ મોજુદ હોય છે.’

Carbolic Acid—“Bulinsky says that the urine of most of the animals, of cows and horses always, contains a substance insoluble in alcohol, which by the action of dilute mineral acids gives Carbolic Acid.”

(Foster, 1883.)

તરજુમો.

‘કારબોલિક એસિડ’—‘બુલિન્સ્કિ જણાવે છે કે ઘણાં ખરાં જાનવરોનાં મૂત્રમાં, ગાયનાં અને ઘોડાનાં મૂત્રમાં હમેશા, દારૂના અર્કમાં નહિ પીગળે એવો પદાર્થ હોય છે, જે પદાર્થ



માંથી નબળી ખનીજ તેલબોની અસરથી કારબોલિક તેલબ ઉત્પન્ન થાયછે.”

“Hippuric Acid, as we have seen, occurs in small quantity in the urine of man, and in larger amount in the urine of herbivora.” (Foster, 1899. p. 703.)

### તરબુમો.

‘હિપ્યુરિક ઍસિડ’ જેમ આપણે જોઈ ગયા છિયે તેમ, માણસના મૂત્રમાં થોડા જથ્થામાં, અને વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં મૂત્રમાં વધારે મોટા જથ્થામાં મળી આવેછે.’

“Hippuric Acid...is present in small quantities in the urine of man (about 15 grains a day) but is the chief nitrogenous constituent of the urine of herbivorous animals. It is formed whenever Benzoic Acid, or a body which can yield Benzoic Acid in the organism, is ingested.”

(The Encyclopaedia Britannica. Ninth Edition.  
Vol. 17. p. 683.)

### તરબુમો.

‘હિપ્યુરિક ઍસિડ’...માણસના મૂત્રમાં થોડા જથ્થામાં (દહુડાનાં આસરે ૧૫ ગ્રેન) મોજુદ હોયછે, પણ એ તેલબ વનસ્પતિ ખાનારાં જાનવરોનાં મૂત્રનો મુખ્ય નાઈટ્રોજન ધરાવતો પદાર્થ છે. જ્યારે ‘બેન્ઝોઈક ઍસિડ’ અથવા જે વસ્તુમાંથી ‘બેન્ઝોઈક ઍસિડ’ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાયછે તે વસ્તુ ખાવામાં આવ્યાથી એ ઍસિડ બનેછે.

“Hippuric Acid or benzoyl-amidacetic acid.— This acid occurs in the urine of herbivorous animals, and is formed within them from the union of the ben-

zoyl compounds contained in grass, fodder, etc., with amidacetic acid existing in some of the bile compounds." (Luff's Chemistry, p. 438.)

### તરજુમો.

‘ હિપ્યુરિક ઍસિડ ’ અથવા બેન્ઝોઈલ-એમિડ એસેટિક ઍસિડ.—આ તેજબ વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં મૂત્રમાં જડે છે, અને ‘બેન્ઝોઈલ’ નામનાં મિશ્રિત પદાર્થો જે ઘાસ, ચારો, ઇત્યાદિમાં હોયછે, તેમનો સંયોગ ‘એમિડ એસેટિક’ નામનો તેજબ જે પિત્તના કેટલાક મિશ્રિત પદાર્થોમાં હોયછે તેની સાથે થવાથી તે પ્રાણીઓમાં એ તેજબ બનેછે.

“Hippuric Acid—This acid exists in the urine of herbivorous animals and in smaller quantities in men's. The urine of cows contains about 4.3 percent of hippuric acid, and that of horses the maximum amount is about .38 per cent.” (Jame Jamshed, 31st May 1884.)

### તરજુમો.

‘ હિપ્યુરિક ઍસિડ —આ તેજબ વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓના મૂત્રમાં હોયછે, અને માણસના મૂત્રમાં વધારે થોડા જથ્થામાં હોયછે. ગાયના મૂત્રમાં ‘હિપ્યુરિક’ તેજબનો આસરે ૧૩% ટકા હોયછે, અને ઘોડાના મૂત્રમાં તે તેજબનો સર્વથી મોટો ભાગ આસરે ૩૮% ટકા હોયછે. ’

“Cows' or horses' urine contains a body known as Hippuric Acid...which on putrefaction of the urine splits up into benzoic acid and glycocine.” (Alfred H. Allen, F. C. S., Jame Jamshed, 30th May 1884.)

## તરબુમા.

‘ગાય અથવા ઘોડાના મૂત્રમાં ‘હિપ્યુરિક એસિડ’ તરીકે જણાયલી વસ્તુ છે.....જે જ્યારે મૂત્ર કોહી જાય છે ત્યારે ‘બેન્ઝોઇક એસિડ’ અને ‘ગ્લાઇકોસિન’ નામનાં પદાર્થોમાં છુટી પડે છે.’ .

Benzoic acid “is obtained by boiling Hippuric acid (or the urine of cows or horses which contains that acid) with hydrochloric acid.” (Fownes.)

## તરબુમા.

‘બેન્ઝોઇક એસિડ’ ‘હિપ્યુરિક એસિડ’ને (અથવા ગાય અથવા ઘોડાનું મૂત્ર જેમાં તે તેજબ હોય છે તે મૂત્રને) ‘હાઇડ્રો-કલોરિક’ તેજબની સાથે ઉકાળવાથી મળે છે.’

ડૉક્ટર હીડને\* વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં મૂત્રનું જે પૃથક્કરણ કર્યું છે તે પૃથક્કરણ ડૉક્ટર યુજેન વિલ્હેલ્મ† પોતાની ચોપડીને છેડે વધારામાં આપ્યું છે તેમાં બીજા પદાર્થો સાથે ‘બેન્ઝોઇક એસિડ’ વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં મૂત્રમાં મળે છે એમ તેણે જણાવ્યું છે.

અવસ્તામાં ગાયનું મૂત્ર વાપરવા કહ્યું છે, કારણકે ઘોડાના મૂત્ર કરતાં એમાં ‘હિપ્યુરિક’ તેજબ વધારે હોવાથી તે વધારે અસરકારક હોય છે.

અવસ્તાના આ કરમાનને અનુસરીને આજના જમાનાની પારસી ઓસ્તોનો મોટો ભાગ દસ્તાન બંધ થવા પછી ગાયના આ બળદના નીરંગથી, પાણીથી, તથા સુગંધી અને કોહોવાટ અટકાવનારાં સાબુથી પોતાનું તન સાફ કરે છે.

અવસ્તા.

૧૨. અશ્વસ્ત્રેભ<sup>૧</sup> અવ-જનએત<sup>૨</sup> મઝ્ઝાપરીમ<sup>૩</sup> દાનો-કર્ષેભ<sup>૪</sup>  
યત્<sup>૫</sup> વા હુમ<sup>૬</sup> દુયે સઘતે,<sup>૭</sup> ક્ષ્યાચિત્<sup>૮</sup> અહરો મધન્યવનાંમ<sup>૯</sup>  
અશ્વસ્ત્રનાંમ<sup>૧૦</sup> અવ-જન્યાત્<sup>૧૧</sup> યત્<sup>૧૨</sup> વા<sup>૧૩</sup> અએતે<sup>૧૪</sup>  
ઝએન.<sup>૧૫</sup>

અર્થ.

૧૨. જો<sup>૫</sup> ઉનાળો<sup>૬</sup> (હાય તો), દાનો ખેંચી લઇ જનારી<sup>૭</sup> ખસો<sup>૮</sup>  
નુકસાનકારક<sup>૯</sup> કાઢી<sup>૧૦</sup> તેણે મારવી જોઇએ,<sup>૧૧</sup> અથવા<sup>૧૨</sup> જો<sup>૧૩</sup> તે<sup>૧૪</sup>  
શિયાળો<sup>૧૫</sup> (હાય તો), અહરેમધન્યુશને લગતાં<sup>૧૬</sup> નુકસાનકારક જનવરો-  
માંનાં<sup>૧૭</sup> કોઇથી<sup>૧૮</sup> તેણે મારવાં.<sup>૧૯</sup>

**સમજણ:**—આ ફકરામાં કોઇ ગુનાહને માટે શિક્ષા  
કરવા જણાવી છે, પણ કયા ગુનાહને માટે તથા કયા ગુનેહ-  
ગારને શિક્ષા કરવા જણાવી છે તે ધરાબર જણાતું નથી,  
કારણકે એની સાથે સંબંધ ધરાવતો અવસ્તાનો ફકરો શુભ  
થયલો દીસે છે, માટે ઉપલા ફકરા સાથે એ ફકરાને જોડી દેવામાં  
આવ્યો છે. વિદ્વાન એં કાવશણ કાંગા લખે છે કે “સાધારણ  
વિચાર તો એવો છે કે જે આરત દસ્તાનની હાલતમાં જોઇતી  
પરહેણ ન કરે તેણીને માટે એ શિક્ષા ઠેરવેલી છે.” \*

અવસ્તા.

૧૩. અએતથ<sup>૧</sup> હુ<sup>૨</sup> અએતે<sup>૩</sup> મજ્જદયસ્ન<sup>૪</sup> અએતયાઝ્ઝા<sup>૫</sup>  
નાધરિકયાઝ્ઝા<sup>૬</sup> ચિથવધત્યાઝ્ઝા<sup>૭</sup> દખ્શતવધત્યાઝ્ઝા<sup>૮</sup> વૌહુતવધ-  
ત્યાઝ્ઝા<sup>૯</sup> દખ્શતેમ<sup>૧૦</sup> ઉઝ્ઝવેરજ્યાત્<sup>૧૧</sup> કા<sup>૧૨</sup> હુ<sup>૧૩</sup> અસ્તિ<sup>૧૪</sup>  
ચિથ<sup>૧૫</sup>? આઅત્<sup>૧૬</sup> અઝ્ઝાત્<sup>૧૭</sup> અહુરો<sup>૧૮</sup> મજ્જદાઝ્ઝા<sup>૧૯</sup> અએ-  
તહુ<sup>૨૦</sup> પધતિ<sup>૨૧</sup> પપો-તનુયે<sup>૨૨-૨૩</sup> દુયે સઘતે<sup>૨૪</sup> ઉપાઝનનાંમ<sup>૨૫</sup>  
ઉપાઝાધત્<sup>૨૬</sup> અસ્પહુ<sup>૨૭</sup> અશ્ત્રય<sup>૨૮</sup> દુયે સઘતે<sup>૨૯</sup> સઝ્ઝાપો-  
ચરનય.<sup>૩૦</sup>

## અર્થ.

૧૩. તે<sup>૩</sup> મઝદયરનો<sup>૪</sup> આ<sup>૫</sup> ધાતવાળી<sup>૬</sup>, દસ્તાનની નિશાનવાળી,<sup>૮</sup> દસ્તાનના લોહીવાળી<sup>૯</sup> ઓરતના<sup>૧૦</sup> દસ્તાનને<sup>૧૧</sup> નહિ કીધા બરાબર કરે<sup>૧૨</sup> ત્યારે<sup>૧૩</sup> તેનેમાટે<sup>૧૪</sup> શુ<sup>૧૫</sup> શિક્ષા<sup>૧૬</sup> છે<sup>૧૭</sup> ત્યારે<sup>૧૮</sup> અહુરમઝદે<sup>૧૯-૨૦</sup> કહ્યું<sup>૨૧</sup> (કે) તેના<sup>૨૨</sup> પાપી<sup>૨૩</sup> તન<sup>૨૪</sup> ઉપર<sup>૨૫</sup> બસો<sup>૨૬</sup> ફટકા<sup>૨૭</sup> ધોડાના<sup>૨૮</sup> ચાબુકથી<sup>૨૯</sup> (તથા) બસો<sup>૩૦</sup> (ફટકા) 'ત્રયોયો-ચરન' નામના કોરડાથી<sup>૩૧</sup> મારવા જોઇએ.<sup>૩૨</sup>

**ખુલાસો:—**“દસ્તાનને નહીં કીધા બરાબર કરે,”\* એટલે કે દસ્તાન જતું હોય તેને તે નહીં જતું હોય તેમ કરે, એટલે કે ક્વાંથી યા બીજા ઉપાયો કામે લગાંડીને વખતસર જતાં દસ્તાનને બંધ કરે. આ ફકરામાં વખતસર વહેતાં દસ્તાનને બંધ કરવું ગુનાહભરેલું ગણાયું છે, અને તે બંધ કરનારને માટે વાજબી રીતે શિક્ષા ઠેરવેલી છે. અવસ્તાના આ ઉપયોગી ફરમાન તરફ દરેક જરથોસ્તીનું ધ્યાન ખેંચવાની અગત્યતા હું જોવું છું, કારણકે જરથોસ્તી-ઓનો મોટો ભાગ આ ફરમાન જાણતો નહિ હોવાને લીધે, જ્યારે તેમના કુટુંબની ઓરતો માસિક માંદગીમાં હોય છે, ત્યારે તેઓ તેમનું નિયમિત રીતે વહેતું દસ્તાન બંધ કરવા માટે ઉપાયો લે છે, કે જેથી તેઓથી લગ્નની, નવજોતની, યા બીજી મીજલશમાં ભાગ લેવાને બને. પણ જ્યારે જરથોસ્તીઓ આંવા ઉપાયો લે છે, ત્યારે તેઓને થોડી બરાબર હોય છે કે તે ઓરતોની આ ઉપાયોથી તંદરોસ્તી બગડે છે. નવ દહાડાની અંદર વહેતાં દસ્તાનને બંધ કરવાથી ઓરતોની તંદરોસ્તી કેવી રીતે બગડે છે તે હવે હું જણાવીશ. જો દસ્તાન જણાયા પછી પહેલા ત્રણ ચાર દહાડામાં તેને અટકાવવાના ઉપાયો લેવામાં આવે છે તો તેઓ પાછલા દહાડામાં લેવાયલા ઉપાયો કરતાં વધારે ખુકસાનકારક હોય છે,

કારણકે ડોક્ટર પ્લેફેરના જણાવ્યા પ્રમાણે દસ્તાન બીજે અથવા ત્રીજે દહાડે સૌથી વધારે જાયછે, જ્યારે પાછલા દહાડાપર તે આસ્તે આસ્તે કમી થઈને ઓછું જાયછે, જે નીચે જણાવેલા ફકરા ઉપરથી વાંચનારને માલમ પડશે:—

“The daily loss is not the same during the continuance of the period. It generally is at first slight, and gradually increases so as to be most profuse on the second or third day, and as gradually diminishes.” (Playfair. Vol 1, p. 72.)

### તરબુતો.

‘જ્યાંસુધી દસ્તાન જારી હોયછે ત્યાંસુધી દરરોજનું દસ્તાનનું જવું એક સરખું હોતું નથી. તે સાધારણ રીતે પહેલે થોડું જાયછે, અને આસ્તે આસ્તે તેમાં વધારો થાયછે, જેથી બીજે યા ત્રીજે દહાડે તે સર્વથી વધારે જાયછે, અને તે એજ પ્રમાણે ધીમે ધીમે કમી થાયછે.’

જ્યારે બીજે યા ત્રીજે દહાડે દસ્તાન વધારે જાયછે તે વખતે દવાની મદદથી યા બીજા ઉપાયોથી જો તેને તરત બંધ કરવાની કોશિશ કરવામાં આવેછે તો તે ઉપાયોની અસરથી ગર્ભસ્થાનના નીચલા ઘણાજ સાંકડા ભાગના<sup>૧</sup> સાંકડાવાથી તેની નળી બંધ થાયછે, અને ગર્ભસ્થાનમાંથી દસ્તાન નીચે નહિ વહેવાને લીધે તે ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાં એકઠું થાયછે, અને તે એકઠું થયલું લોહી ‘ફિલોપ્ચન’<sup>૨</sup> નામની નળીઓનાં મહોં સુધી જ્યારે ઉપર આવેછે ત્યારે તે નળીઓ વાટે ગર્ભસ્થાનની પછવાડેની ‘ડગલાસ’<sup>૩</sup> નામની કોથળીમાં તે એકઠું થાયછે, યા ગર્ભસ્થાનની અન્ને બાજુએ જે ‘બ્રાડ લિગેમેન્ટ’<sup>૪</sup> નામનો

(૧) Cervix.

(૨) Fallopian tubes,

(૩) Douglas's pouch.

(૪) Broad ligament.

પડે. આવેલો છે તેના બે પડની વચમાં તે એકદું થાય છે, અને પીડુમાં 'લોહીની ગાંઠવાળું' દર્દ' ઉત્પન્ન કરે છે, જેને અંગ્રેજીમાં 'પેલ્વિક હીમેટોસીસ'¹ કહે છે. જો આ એકદું થયેલું લોહી પાકે છે તો પીડુમાં ઘડ થાય છે, જે દર્દને અંગ્રેજીમાં 'પેલ્વિક એબ્સેસ'² કહે છે. જો આ ઘડનું પડ પીડુની પેટની કોથળીમાં કુટે છે તો તે એ કોથળીનો સોજો ઉત્પન્ન કરે છે, જેને અંગ્રેજીમાં 'પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ'³ કહે છે. આ દર્દના જો ચાંપત્તી ઉપાયો તરત લેવામાં આવતા નથી તો એ દર્દ કોઈ વખતે પ્રાણઘાતક નિવડે છે. જો પડ આંતરડાંમાં યા ગર્ભસ્થાનની નીચેની કોથળીમાં જેને અંગ્રેજીમાં 'વેન્ડાઇના'⁴ કહે છે તેમાં, યા પીશાબના કુકામાં, યા પીડુમાં કુટે છે, તો તે ઘણુંકરીને પ્રાણઘાતક નિવડતું નથી; પણ તેની ખરાબ અસર લાંબો વખત સુધી રહે છે, કારણકે જે માર્ગ વાટે પડ બહાર પડે છે તે માર્ગમાં થોડો ઘણો સોજો તે ઉત્પન્ન કરે છે. આ ટુંક બ્યાન ઉપરથી જોવામાં આવશે, કે દસ્તાનને તેની શરૂઆતના દહાડામાં અટકાવવું, યા જ્યારે દસ્તાન ઘણું જતું હોય ત્યારે અટકાવવું, દેહને ઘણું જોખમભરેલું છે. વળી માસિક માંદગીના છેલ્લા દહાડાપરથી જો કાંઈ કારણથી દસ્તાન ઘણું જતું હોય તો તે એકદમ બંધ કરવું ઉપર જણાવ્યું તેમ નુકસાનકારક થઈ પડે છે, પણ છેલ્લા દહાડાપર જ્યારે દસ્તાન કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે જાય છે અને બંધ થવાની અણી ઉપર હોય છે, પણ નખખાઈને લીધે, યા ખરાબ હવા દમમાં લેવાથી લોહી બગડવાને લીધે, યા બીજા કારણથી તે બંધ થતું નથી, ત્યારે તે બંધ કરવાથી નુકસાન થતું નથી, અને તેને, આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ, અવસ્તામાંથી નવ રાત પછી બીજે દહાડે, એટલે, દસમે દહાડે બંધ કરવા તાકીદ કીધી છે.

(૧) Pelvic Haematocele.

(૨) Pelvic Abscess.

(૩) Pelvic Peritonitis.

(૪) Vagina.

મરહુમ ડૉક્ટર ખરશેદજી ખોરી લખેછે કે “દસ્તાન જતું હોએ તેને બંધ કીધાથી છાતીનાં તથા ભેજનાં તથા ગર્ભસ્થાનનાં દરદ લાગુ પડેછે, જેથી ઘણી નુકસાની થાયછે.”\* ગર્ભસ્થાનનાં દર્દો હું ઉપર જણાવી ગયોછું. છાતીનાં તથા ભેજનાં દર્દો કેમ થાયછે તે વિષે હું હવે જણાવુંછું. વહેતાં દસ્તાનને એકદમ બંધ કરવાથી લોહીનું દબાણ લોહીની રગો ઉપર વધેછે. આવી વખતે કોઈપણ ભાગની ખારિક લોહીની રગો ખીજાં કારણોથી રોગીષ્ટ હોય છે તો લોહીના આ વધેલા દબાણની સામે તેઓ ટકી શક્તી નથી અને નાશ પામેછે તેથી લોહી તે ભાગમાં વહેછે. જે ફેફસાની રગો રોગીષ્ટ હોયછે તો ફેફસામાં લોહી પ્રસરેછે; અને જે ભેજની રગો રોગીષ્ટ હોયછે તો ભેજમાં લોહી પ્રસરેછે જેને ‘સેરિબ્રલ હીમરેજ’† નામનું દર્દ કહેછે. આ દર્દ થવાથી માણસ એકાએક બેશુદ્ધ થઈને થોડા વખતમાં મરી જાયછે, યા જે તે જીવેછે તો તેને તરત લકવાનું દર્દ લાગું પડેછે. નિયમિત રીતે વહેતાં દસ્તાનને એકાએક બંધ કરવાથી આવાં માઠાં પરિણામો આવેછે, છાટે જે કોઈ તેને બંધ કરેછે તેને માટે વાજબી રીતે અવસ્તામાં શિક્ષા ઠેરવીછે.

### અવસ્તા.

૧૪. દાતરે<sup>૧</sup> ગએથનાંમ<sup>૨</sup> અસ્તવધતિનાંમ<sup>૩</sup> અપાઉમ<sup>૪</sup> !  
 ચો<sup>૫</sup> નાંધરિક્યાઓ<sup>૬</sup> ચિધ્રવધત્યાઓ<sup>૭</sup> દાખરતવધત્યાઓ<sup>૮</sup> વાહુન-  
 વધત્યાઓ<sup>૯</sup> પઉવો<sup>૧૦</sup>-વસ્ન<sup>૧૧</sup> બ્યઓથન<sup>૧૨</sup> તનૂમ<sup>૧૩</sup> ઇરિથ્યાત<sup>૧૪</sup>  
 યત<sup>૧૫</sup> હે<sup>૧૬</sup> ચિધ્ર<sup>૧૭</sup> દાખરતેમ<sup>૧૮</sup> અવધતિ,<sup>૧૯</sup> યત<sup>૨૦</sup> હે<sup>૨૧</sup> દાખરત<sup>૨૨</sup>  
 ચિધ્રેમ<sup>૨૩</sup> અવધતિ,<sup>૨૪</sup> કા<sup>૨૫</sup> હે<sup>૨૬</sup> અસ્તિ<sup>૨૭</sup> ચિથ<sup>૨૮</sup> ?

### અર્થ.

૧૪. હાડમદ<sup>૩</sup> મુલકોના<sup>૨</sup> ઓ અશો<sup>૪</sup> પેદા કરનાર<sup>૧</sup> ! જે<sup>૫</sup> (શખ્સ)  
 ધાતવાળી,<sup>૬</sup> દસ્તાનની નિશાનવાળી,<sup>૭</sup> દસ્તાનના લોહીવાળી<sup>૮</sup> ઓરતના<sup>૯</sup>



તનને<sup>૧૩</sup> પૂર<sup>૧૦</sup> હવસની<sup>૧૧</sup> લાગણીથી<sup>૧૨</sup> અડકે,<sup>૧૪</sup> જ્યારે<sup>૧૫</sup> તેની<sup>૧૬</sup>  
 ધાતુનું<sup>૧૭</sup> દસ્તાન<sup>૧૮</sup> થાયછે,<sup>૧૯</sup> જ્યારે<sup>૨૦</sup> તેના<sup>૨૧</sup> દસ્તાનની<sup>૨૨</sup> ધાત<sup>૨૩</sup>  
 થાયછે,<sup>૨૪</sup> (ત્યારે) તેને માટે<sup>૨૫</sup> શુ<sup>૨૬</sup> શિક્ષા<sup>૨૭</sup> છું<sup>૨૮</sup>?

**અવસ્તાના બોલોની સમજણ:**—આ ફકરામાં  
 આવેલા શબ્દો “પઉર્વો-વસ્ત પ્યચ્ચાશન” નો અર્થ વિદ્વાન  
 એંડ કાવશજી કાંગાએ “પુરમરજી ભરેલાં કામથી”<sup>૧</sup> કીધોછે.  
 ‘વસ્ત’ શબ્દનો અર્થ હું અહિ કામ, યા હવસ, યા જ્યારની ઇચ્છા  
 કરવાને દરસ્ત ધાર્યું, કારણકે આ બોલ ‘વસ=વશ=ચાહાવું,’<sup>૨</sup>  
 ધાતુમાંથી નિકળેલોછે, જે ઉપરથી “પઉર્વો-વસ્ત પ્યચ્ચાશન”  
 નો અર્થ અહિ ‘હવસ ભરેલા કામથી યા પૂર હવસવાળી  
 લાગણીથી’ કરવાને હું વધારે દરસ્ત ધાર્યું. “યત હે  
 ચિથ્ર દખ્શતેમ્ ખવધતિ” નો અર્થ એંડ કાવશજી કાંગાએ  
 “જ્યારે પેલીની દસ્તાનની નિશાન બહાર હોએ”<sup>૩</sup> કીધોછે,  
 ને ‘દખ્શતેમ’ બોલનો અર્થ “બહાર” કીધોછે; પણ પ્રોફે-  
 સર દારમેન્ડેટે આ વાક્યનો અર્થ “so that the whites  
 turn to the blood”<sup>૪</sup> કીધોછે; મેં એજ અર્થને મલતો અર્થ  
 “જ્યારે તેના ધાતુનું દસ્તાન થાયછે” કરવાને વધારે  
 દરસ્ત ધાર્યુંછે. “યત હે દખ્શત ચિથ્રેમ ખવધતિ” નો અર્થ  
 એંડ કાવશજી કાંગાએ “જ્યારે તેણીનું દસ્તાન દેખાતું હોએ”<sup>૫</sup>  
 એમ કીધોછે, જ્યારે દારમેન્ડેટે “or the blood turns to  
 the whites,”<sup>૬</sup> કીધોછે. મેં દારમેન્ડેટેના અર્થને મલતો અર્થ  
 “જ્યારે તેના દસ્તાનની ધાત થાયછે” એમ કરવાને વધારે દર-  
 સ્ત ધાર્યુંછે, કારણકે આગલા જમાનામાં વેદક્રશાસ્ત્રીઓનો એવો  
 વિચાર હતો કે શરીરનો એક પ્રવાહી પદાર્થ બીજા પ્રવાહી

૧ (કા. વં. પાતું ૨૭૪.)

૨ (કા. ડી. પાતું ૪૭૬.)

૩ (કા. વં. પાતું ૨૭૪.)

૪ (દાં પાતું ૧૮૮.)

૫ (કા. વં. પાતું ૨૭૪.)

૬ (દાં પાતું ૧૮૮.)

પદાર્થમાં બદલાય. આજે પણ જ્યારે એક માણસનું લોહી બગડીને શીકું પડેલું હોયછે ત્યારે આપણે કહીએ છિયે કે એ માણસનું લોહી પાણી થઈ ગયુંછે. લોહીનું પાણી થતુંજ નથી, પણ જે ફેરફાર થાયછે તે એજ કે લોહીમાં રાતી રજકણો \* ઓછી થવાથી, તથા સફેત રજકણો † યા પાણીનું પ્રમાણ વધારે થવાથી, લોહી શીકું પડી જાયછે. ધાતનું દસ્તાન બનવું અને દસ્તાનનું ધાત બનવું, એ આગલા જમાનાનો ભૂલભરેલો વિચાર હતો. જ્યારે સ્નામાં હવસની લાગણી ઉત્પન્ન થાયછે, અને જ્યારે તેણી મરહના સમાગમમાં આવેછે ત્યારે તેણીના શરીરમાંથી એક ચોક્કસ જાતની ધાત વહેછે, અને જે તેણી માસિક માંદગીમાં હોયછે, તો તેને તે વખતે દસ્તાન વધારે જાયછે, પણ તેણીના ધાતનું દસ્તાન બનતું નથી, તેમજ દસ્તાનની ધાત થતી નથી.

### અવસ્તા.

૧૫. આઅત્<sup>૨૯</sup> અઆત્<sup>૩૦</sup> અહુરોમજદાઓ, <sup>૩૧</sup> પઓઠરિ-  
આઠ<sup>૩૨</sup> ઉપએત<sup>૩૩</sup> પઓઠરિઆઠ<sup>૩૪</sup> નિષસ્ત, <sup>૩૫</sup> શ્રિસતેમ<sup>૩૬</sup> ઉપા-  
ઝનનાંમ<sup>૩૭</sup> ઉપાઝાઘત્<sup>૩૮</sup> અસ્પહુ<sup>૩૯</sup> અશત્રય<sup>૪૦</sup> શ્રિસતેમ<sup>૪૧</sup> સ્વઓ-  
ષો-ચરન. <sup>૪૩</sup> ષિત્યાઠ<sup>૪૩</sup> ઉપએત<sup>૪૪</sup> ષિત્યાઠ<sup>૪૫</sup> નિષસ્ત, <sup>૪૬</sup>  
પન્યાસતેમ<sup>૪૭</sup> ઉપાઝનનાંમ<sup>૪૮</sup> ઉપાઝાઘત્<sup>૪૯</sup> અસ્પહુ<sup>૫૦</sup> અશત્રય<sup>૫૧</sup>  
પન્યાસતેમ<sup>૫૨</sup> સ્વઓષો-ચરનય. <sup>૫૩</sup> શ્રિત્યાઠ<sup>૫૪</sup> ઉપએત<sup>૫૫</sup>  
શ્રિત્યાઠ<sup>૫૬</sup> નિષસ્ત, <sup>૫૭</sup> હૃતાઘતીમ<sup>૫૮</sup> ઉપાઝનનાંમ<sup>૫૯</sup> ઉપાઝા-  
ઘત્<sup>૬૦</sup> અસ્પહુ<sup>૬૧</sup> અશત્રય<sup>૬૨</sup> હૃતાઘતીમ<sup>૬૩</sup> સ્વઓષો-ચરનય. <sup>૬૪</sup>

### અર્થ.

૧૫. ત્યારે<sup>૨૯</sup> અહુરમજદે<sup>૩૧</sup> કહયું<sup>૩૦</sup> (કે) પહેલી વખતે<sup>૩૨</sup> (તેની)  
નજીક તે જય<sup>૩૩</sup>, પહેલી વખતે<sup>૩૪</sup> (તેની પાસે) તે બેસે<sup>૩૫</sup> (તો), <sup>૩૬</sup>  
ફટકા<sup>૩૭</sup> ઘોડાના<sup>૩૮</sup> ચાબુકી, <sup>૪૦</sup> <sup>૩૯</sup> <sup>૪૧</sup> (ફટકા) 'સ્વઓષો-ચરન'

નામના કોરડાથી<sup>૪૩</sup> (તેને) મારવા જોઈએ.<sup>૩૯</sup> બીજી વખતે<sup>૪૪</sup> (તેની) નજીક  
તે જાય,<sup>૪૪</sup> બીજી વખતે<sup>૪૫</sup> (તેની પાસે) તે એસે<sup>૪૬</sup> (તો), ૫૦<sup>૪૭</sup> ફટકા<sup>૪૮</sup>  
ઘોડાના<sup>૪૦</sup> ચાણુકથી,<sup>૪૧</sup> ૫૦<sup>૪૧</sup> ફટકા 'સ્રઘોષો-ચરન' નામના કોરડાથી<sup>૪૩</sup>  
(તેને) મારવા જોઈએ.<sup>૪૯</sup> ત્રીજી વખતે<sup>૪૪</sup> (તેની) પાસે તે જાય,<sup>૪૫</sup> ત્રીજી  
વખતે<sup>૪૬</sup> (તેની પાસે) તે એસે<sup>૪૭</sup> (તો), ૭૦<sup>૪૮</sup> ફટકા<sup>૪૯</sup> ઘોડાના<sup>૫૦</sup>  
ચાણુકથી,<sup>૫૧</sup> ૭૦<sup>૫૨</sup> (ફટકા) 'સ્રઘોષો ચરન' નામના કોરડાથી<sup>૫૩</sup> (તેને)  
મારવ જોઈએ.<sup>૫૦</sup>

## ૨. અવસ્તામાં આવેલા બોલોની સમજણ:—

‘ઉપાઝનનાંમ ઉપાઝોઈત્’ બોલોનો અર્થ ચૂરોખ્યન વિદ્વાનોએ  
‘ફટકા મારે’ કીધોછે, જ્યારે વિદ્વાન એ. કાવસજી કાંગાએ ‘ઉપા-  
ઝનનાંમ’ બોલનો અર્થ “હાંકી કાઢવામાંનાં”<sup>\*</sup> કીધોછે અને એનો  
ધાતુ “ઉપ-અઝ=હાંકી કાઢવું, મારી કાઢાડવું”<sup>†</sup> આપ્યોછે, અને  
‘ઉપાઝોઈત્’ શબ્દનો અર્થ “હાંકી કાઢાડવાં જોઈએ”<sup>‡</sup> કીધોછે.  
જો ‘ઉપાઝન’ બોલનો ધાતુ આપણે ઉપ=સં. ડપ=તરફ, ઉપર,  
અને જન=જન=કા. ‘જનન’=મારવું, ઉપરથી નિકળેલો ગણ્યે તો  
એનો અર્થ ફટકો થઈ શકે.

‘સ્રઘોષો-ચરન’ શબ્દનો અર્થ એ. કાવસજી કાંગાએ  
પોતાના અવસ્તાના શબ્દકોષમાં “તાબેદારી-ફરમાન બરદારી  
ચલાવવાનું હથિયાર” કીધોછે. જો ‘સ્રઘોષ’ બોલનો અર્થ  
‘સુ=શુ=સાંભળવું’ ઉપરથી ‘સાંભળવાનું કામ, ઇનસાફ’ આપણે  
કર્યે તો ‘સ્રઘોષો-ચરન’નો અર્થ ‘ઇનસાફનું હથિયાર, ઇનસાફનો  
કોરડો’ એમ થઈ શકે.

## અવસ્તા.

૧૬. તૂંધ્યાં<sup>૧</sup> ઉપએત<sup>૨</sup> તૂંધ્યાંઈ<sup>૩</sup> નિપસ્ત,<sup>૪</sup> ઈમ<sup>૫</sup> અન્તરે<sup>૬</sup>  
વસ્ત્રેમ<sup>૭</sup> ફજસાત,<sup>૮</sup> ઈમ<sup>૯</sup> અન્તરે<sup>૧૦</sup> આહિતીમ<sup>૧૧</sup> રાનેમ<sup>૧૨</sup>

\* (કા. વં. પાનું ૨૭૪.) † (કા. ડી. પાનું ૨૦.)

‡ (કા. વં. પાનું ૨૭૪.)

ફજસાત<sup>૧૩</sup> અફરુહરેઝાત<sup>૧૪</sup> પધરિ<sup>૧૫</sup> કુદ્રાત<sup>૧૬</sup> કા<sup>૧૭</sup> હુ<sup>૧૮</sup>  
અસ્તિ<sup>૧૯</sup> ચિથ<sup>૨૦</sup>? આઅત<sup>૨૧</sup> અઓત<sup>૨૨</sup> અહુરોમજદાઓ<sup>૨૩</sup>  
નવધતીમ<sup>૨૪</sup> ઉપાઝનનાંમ<sup>૨૫</sup> ઉપાઝોઈત<sup>૨૬</sup> અસ્પહે<sup>૨૭</sup> અશત્રય<sup>૨૮</sup>  
નવધતીમ<sup>૨૯</sup> અઓષો-ચરનય.<sup>૩૦\*</sup>

### અર્થ.

૧૩. ચોથી વખતે<sup>૧</sup> (તેની) પાસે તે જાય<sup>૨</sup>, ચોથી વખતે<sup>૩</sup> (તેની પાસે) તે બેસે<sup>૪</sup>,.....(તેની) તરફ તે ધસે,<sup>૫</sup>.....સંગતકર્તા ૧૪ ૧૬ વગર<sup>૧૫</sup> (તેની) આગળ તે ધમે<sup>૧૭</sup> (તો) તેને માટે<sup>૧૮</sup> શુ<sup>૧૭</sup> શિક્ષા<sup>૨૦</sup> છે<sup>૧૯</sup>? ત્યારે<sup>૨૧</sup> અહુરમજદે<sup>૨૩</sup> કહ્યું<sup>૨૨</sup> (કે) ૮૦<sup>૨૪</sup> ફટકા<sup>૨૫</sup> થોડાના<sup>૨૭</sup> માળુકથી,<sup>૨૮</sup> ૮૦<sup>૨૯</sup> (ફટકા) “સ્રઓંગા-ચરન” નામના કોરડાથી<sup>૩૦</sup> (તેને) મારવા જોઈએ.<sup>૨૬</sup>

અવસ્તાના આ ૧૮મા ફકરાથી ૧૬ મા ફકરાઓની મતલબ એ છે કે, જે એક મરદ માસિક માંદગીવાળી ઓરતની આગળ હવસની લાગણી સાથે જઈને તેની પાસે બેસે તો તેને શિક્ષા ફરવાની છે, કારણકે જે એક મરદ આવી રીતે તેની નજીક જઈને બેસે તો સોણીનું મન ઉશ્કેરાવાથી તેને વધારે હસ્તાન જાય છે. ને જેમ તે મરદ તેની આગળ વધારે વખત જાય તેમ તેને વધારે શિક્ષા ફરમાવી છે. અવસ્તાના ૧૬ મા ફકરામાં જે એક મરદ તેની આગળ જઈને બેસે એટલુંજ નહીં પણ તેના આંગ ઉપર ધસારો કરે તો તેને વધારે શિક્ષા ફરમાવી છે. વળી આ ફકરામાં એક મરદ હસ્તાન વાળી ઓરતપર ધસારો કરે, પણ તેની સાથે સાબત ન કરે તો જે શિક્ષા તેને ફરમાવી છે તે શિક્ષા જ્યારે તેની સાથે

\* આ ફકરામાંના થોડાક બોલોનો તરજુમો મેં આપ્યો નથી, કારણકે તે મને બરાબર સમજણ પડતો નથી, જેકે દરેક બોલનો છુટો અર્થ મને સમજણ પડે છે. એ કાવસજી કાંગા આ ફકરા વિષે જણાવે છે કે “સ્પીગલે તેમજ પેહલવીવાળાઓ આએ ૧૬ મા ફકરાનો તરજુમો આપ્યો નથી.”

તે સોખત કરેછે તે વખતે ફરમાવેલી શિક્ષાના કરતાં ઓછી છે, કારણકે દસ્તાનવાળી ઓરતની સાથે સોખત કરવાથી તેણીને વધારે નુકસાન થાયછે જે હું હવે પછી જણાવીશ.

અવસ્તા,

૧૭. યો<sup>૧</sup> નાઘરિકાંમ<sup>૨</sup> ચિથ્રવધતીમ<sup>૩</sup> દૃશ્યવધતીમ<sup>૪</sup> વૌહુનવધતીમ<sup>૫</sup> કુદ્રાઓ<sup>૬</sup> અવિ<sup>૭</sup> ફરહરૈઝમતિ<sup>૮</sup> નોઘત<sup>૯</sup> વડહો<sup>૧૦</sup> અદામી<sup>૧૧</sup> બ્યઓઘનમ<sup>૧૨</sup> વૈરૈઝયેઘતિ<sup>૧૩</sup> યધોઘત<sup>૧૪</sup> પુથ્રહૈ<sup>૧૫</sup> હવામતહૈ<sup>૧૬</sup> ફા<sup>૧૭</sup> નએઝમ<sup>૧૮</sup> નસૂમ<sup>૧૯</sup> પચાત<sup>૨૦</sup> પઘતિ<sup>૨૧</sup> આથ્રે<sup>૨૨</sup> ઉયેમ<sup>૨૩</sup> અરાત<sup>૨૪</sup>.

અર્થ.

૧૭. જે<sup>૧</sup> (મરદ) ધાતવાળી,<sup>૨</sup> દસ્તાનની નિશાનવાળી,<sup>૩</sup> દસ્તાનના લોહીવાળી<sup>૪</sup> ઓરત<sup>૫</sup> સાથે સંયોગ કરેછે<sup>૬-૧૦</sup> (તે શખ્સ)<sup>૧</sup> પોતાના જન્મેલા<sup>૧૧</sup> છોકરાનો<sup>૧૨</sup> 'નએઝ' દર્દવાળો<sup>૧૩</sup> નસો<sup>૧૪</sup> બાળે<sup>૧૫</sup> (તથા) (તેની) નજીસ પ્રવાહીને<sup>૧૬</sup> આતશમાં<sup>૧૭-૨૧</sup> નાંખે<sup>૨૨</sup> તેના<sup>૨૩</sup> કરતાં<sup>૨૪</sup> વધારે સાર<sup>૨૫</sup> કામ<sup>૨૬</sup> તે કરતો<sup>૨૭</sup> નથી<sup>૨૮</sup>.

**પુલાસા:—**આ ફકરામાં અલંકારી લખાણ આવેલું છે. વંદીદાદની આ પરજરદનો વિદ્વાન ગ્રંથકર્તા પોતાના આ અલંકારી લખાણ મારફતે આપણને જણાવેછે કે જે એક મરદ પોતાના બુનથી જન્મેલા તથા 'નએઝ' નામના રોગથી મરણ પામેલા છોકરાની રોગિષ્ટ લાશને પોતે બાળે તો, અને તે લાશની નજીસ પ્રવાહીને પોતે આતશમાં નાંખે તો, તે મરદ જેટલું ગુનાહલરેલું કામ કરેછે તેટલું જ ગુનાહલરેલું કામ જ્યારે એક મરદ માસિક માંદગીવાળી ઓરત સાથે સોખત કરેછે ત્યારે તે કરેછે, કારણકે આવી ઓરત સાથે સોખત કરવાથી જાણે તે પોતાનું બુન આતશરૂપી દસ્તાન અને ધાતમાં

આળી નાંખેછે. આ કાબેલ અંતરિક્તા એક મરદના યુનને તે યુનથી પેદા પડેલા છોકરા સાથે સરખાવેછે, અને દસ્તાન અને ધાતને આતશની સાથે સરખાવેછે, કારણકે તેઓ બાણે આતશના જેવાં ગરમ છે. આ અલંકારી લખાણને આજની આગળ વધેલી વૈદક વિદ્યા ટેકો આપેછે, કારણકે ઓરતના ફૂલમાંથી જે મનુષ્ય ઇંડું નિકળેછે તે દસ્તાનની શરૂઆતમાં લોહી વાટે શરીરમાંથી ઘણું કરીને બહાર નિકળી ગયલું હોવાથી મરદનું યુન વ્યર્થ બન્યે, અને તેણી ગર્ભવંતી થતી નથી. બીજું કારણ એ છે કે દસ્તાનની રૂતુમાં ભારે સંભોગ કરવાથી તે સ્ત્રીને ‘અન્ડોમેટ્રાઇટિસ’ નામનું દર્દ થાયછે, જે દર્દને લીધે તેણીના ગર્ભસ્થાનની હેઠળ આવેલી ‘વેબ્બરના’\* નામની નળીમાંથી જે ધાત વહેછે, તે ધાત મરદના યુનના ‘સ્પર્મેટોઝોઆ’† નામના સૂક્ષ્મક જંતુઓની હીલચાલનો નાશ કરેછે, તેથી તેઓ મનુષ્ય ઇંડાને ફળદ્રુપ કરી શકતાં નથી. આ વિષે ડોક્ટર પ્લેફર લખેછે કે:—

“Abundant leucorrhoeal discharges and acrid vaginal secretions destroy their‡ movements, and may thus cause sterility in the female.”

(Playfair, Vol. I. p. 83.)

તરબુતો.

‘પુષ્કળ ધાતવાળી રસી અને ગર્ભસ્થાનની નીચે આવેલી નળીમાંથી ઝરફતા ચચરાત નિપળવે એવા પ્રવાહી પદાર્થો તેમની (સ્પર્મેટોઝોઆની) હીલચાલનો નાશ કરેછે, અને એ રીતે, એ રસી અને પ્રવાહી પદાર્થો સ્ત્રીમાં વાંછીઆપણું પેદા કરે.’

\* Vagina.

† Spermatozoa.

‡ i. e. of the spermatozoa.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતની સાથે સોબત કરવાને લગતી બાબત વિષે જે ફકરો વંદીદાદની ૧૫ મી પરગરદમાં મલી આવેછે તે હવે હું તેના અર્થ સાથે નીચે આપું છું.

વંદીદાદની ૫૬રમી પરગરદના ૭ મા ફકરાના અવસ્તા:—

તૂધરીમ<sup>૧</sup> અએતએષાંમ<sup>૨</sup> બ્યઓશ્નનાંમ<sup>૩</sup> ચોધ<sup>૪</sup> વરંઝિન્તિ<sup>૫</sup>  
મબ્યાક<sup>૬</sup> ચો<sup>૭</sup> નાધરિકાંમ<sup>૮</sup> ચિથ્રવધતીમ<sup>૯</sup> દખ્શતવધતીમ<sup>૧૦</sup> વોહુ-  
નવેતીમ<sup>૧૧</sup> કુદ્રાઓ<sup>૧૨</sup> અવિ<sup>૧૩</sup> ફરહરેઝતિ<sup>૧૪</sup> અફહુત<sup>૧૫</sup>  
હુય<sup>૧૬</sup> બ્યઓશ્નાવરેઝ<sup>૧૭</sup> અથ<sup>૧૮</sup> બવધન્તિ<sup>૧૯</sup> પેષો-તનવ.<sup>૨૦</sup>  
(વં. ૧૫-૭.)

### અર્થ.

આએ<sup>૧</sup> કામોમાંનું<sup>૩</sup> ચોથું<sup>૧</sup> (કામ) જે<sup>૪</sup> માણસો<sup>૫</sup> કરેછે<sup>૫</sup> (તે આ નીચે જણાવેલું છે):— જે<sup>૭</sup> (મરદ) ધાતવાળી<sup>૬</sup>, દસ્તાનની નિશાન-વાળી,<sup>૧૦</sup> દસ્તાનના લોહીવાળી<sup>૧૧</sup> ઓરત<sup>૮</sup> સાથે સંયોગ કરેછે<sup>૧૨-૧૩-૧૪</sup> તેઓ\* આ<sup>૧૫</sup> કામ કરવાથી<sup>૧૬-૧૭</sup> એ પ્રમાણે<sup>૧૮</sup> તનાકુર<sup>૨૦</sup> થાયછે.<sup>૧૯</sup>

**ખુલાસો:—**વંદીદાદની ૧૫ મી પરગરદમાં એક સવાલ નીચે પ્રમાણે પૂછવામાં આવ્યો છે:—“તે કામો કેટલાં (છે) કે જે હાકમદ દુનિયાનાં લોકો પતેલ કર્યા વગર (તથા) તોજેશ કર્યા વગર અમલમાં લાવીને કરેછે, જે કામ કરવાથી (તેઓ) એ પ્રમાણે તનાકુર થાયછે?”† આ સવાલના જવાબમાં પાંચ કામો જણાવ્યાં છે, જે પાંચ કામોમાંનું ચોથું કામ ઉપલા ફકરમાં જણાવ્યા પ્રમાણે એક મરદ માસિક માંદગીવાળી ઓરતની સાથે સંયોગ કરેછે તે છે. આ ગુનાહને તનાકુર નામનો ગુનાહ કહેછે, અને તે ગુનાહને માટે જે શિક્ષા ઠેરવેલી છે તે દારમેસ્ટેટે પ્રમાણે આ નીચે જણાવેલી છે:—

\* બવધન્તિ=તેઓ થાયછે, તેઓ એટલે મરદ અને ઓરત.

† (કા.વં. પાનું ૨૫૭.)

“That is to say; he shall receive two hundred strokes with the Aspahê-astra or the sraoshê-karana, or pay three hundred istirs.” (Vendidâd by J. Darmesteter, foot-note, p. 176.)

તરબુમો.

“એટલેકે તેણે (તે ગુનેહગાર મરદે) બસો ફટકા ‘અસ્પહે અશ્ત્ર’ યા ‘સ્રાશ્ત્ર-ચરન’ નામના ચાબુકથી ખાવા જોઈએ; અથવા ૩૦૦ ઇંસ્ટર નામના શિક્ષા આપવા જોઈએ.”

આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો એક મરદ દસ્તાનવાળી ઓરત ઉપર ધસારો કરે, પણ તે તેની સાથે સંભોગ નહિ કરે તો, તેને માટે વાજબી રીતે ઓછી શિક્ષા ફરમાવી છે, કારણ કે તે શખ્સને ૬૦ ફટકા મારવાનો અથવા ૬૦ નુકસાનકારક જનવરોને હાંકી કાઢવાનો હુકમ કર્યો છે, પણ જ્યારે એક શખ્સ માસિક માંદગીવાળી ઓરત સાથે સંભત કરે છે ત્યારે તેને ૨૦૦ ફટકા મારવાની યા ૨૦૦ નુકસાનકારક જનવરો હાંકી કાઢવાની શિક્ષા કરવા ફરમાવી છે. આ વધારે શિક્ષા કરવાનું કારણ એ છે કે આવી ઓરતની સાથે સંભત કરવાથી તેણીને દસ્તાનની રૂતુમાં જે થોડું ઘણું દુઃખ થાય છે તેમાં વધારો થાય છે, તથા તેણીને વધારે દસ્તાન જાય છે, અને તેણીના ગર્ભસ્થાનમાં દર્દો થાય છે, જે વિષે હું હવે યાદી જણાવીશ.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતની સાથે જાણીજોઈને એક મરદ સંભત કરે તો તેના ગુનાહને માટે શું શિક્ષા તેણે ખમવી જોઈએ તે વિષે વંદીદાદની ૧૮ મી પરગરદમાં ૬૭ થી ૭૬ મા નંબરના ફકરાઓ આવેલા છે તેમાંના થોડા ફકરાઓ જે ઘણા અગત્યના છે તે હું તેમના અર્થ સાથે નીચે આપું છું.

વંદીદાદની ૧૮ મી પરગરદના અવસ્તાના ફકરાઓ:—

૬૭. પેરસત<sup>૧</sup> ઝરથુસ્ત્રો<sup>૨</sup> અહુરેમ મજદાંમ,<sup>૩</sup> અહુર-મઝદ<sup>૪</sup> મઝનો<sup>૫</sup> રથેનિશત<sup>૬</sup> દાતર<sup>૭</sup> ગએથનાંમ<sup>૮</sup> અસ્તવધતિ-



નાંમ<sup>૬</sup> અપાઉમ!<sup>૧૦</sup> યો<sup>૧૧</sup> નાઘરિકાંમ<sup>૧૨</sup> ચિથ્રવધતીમ<sup>૧૩</sup> દપશત  
વધતીમ<sup>૧૪</sup> વૉહુનવધતીમ<sup>૧૫</sup> અઓધા-વીધવાઓ<sup>૧૬</sup> ચિદિથવા-  
ઓ<sup>૧૭</sup> અઓધહુધતીમ<sup>૧૮</sup> વીથુપીમ<sup>૧૯</sup> અવ-ચિચિથુપીમ<sup>૨૦</sup>  
શુદ્રાઓ<sup>૨૧</sup> અવિ<sup>૨૨</sup> કુહુરેઝધતિ,<sup>૨૩</sup>

૬૮. કંત<sup>૨૪</sup> અહુ<sup>૨૫</sup> અસ્તિ<sup>૨૬</sup> પધતિતિશ!<sup>૨૭</sup> કંત<sup>૨૮</sup>  
અહુ<sup>૨૯</sup> અસ્તિ<sup>૩૦</sup> આપેરેતિશ કંત<sup>૩૧</sup> અએતહે<sup>૩૩</sup> પધતિ<sup>૩૪</sup>  
સુરત<sup>૩૫</sup> બ્યઆથન<sup>૩૬</sup> ચિચિથવાઓ<sup>૩૭</sup> અએત.<sup>૩૮</sup>

૬૯. આઅત<sup>૩૯</sup> અઓત<sup>૪૦</sup> અહુરે મજદાઓ<sup>૪૧</sup> યો<sup>૪૨</sup>  
નાઘરિકાંમ<sup>૪૩</sup> ચિથ્રવધતીમ<sup>૪૪</sup> દપશતવધતીમ<sup>૪૫</sup> વૉહુનવધ-  
તીમ<sup>૪૬</sup> અઓધહુધતીમ<sup>૪૭</sup> વીથુપીમ<sup>૪૮</sup> અવ-ચિચિથુપીમ<sup>૪૯</sup>  
શુદ્રાઓ<sup>૫૦</sup> અવિ<sup>૫૧</sup> કુહુરેઝધતિ,<sup>૫૨</sup>

૭૪. હુઝરેમ<sup>૫૩</sup> ઉપાઝનનાંમ<sup>૫૪</sup> ઉપાઝાઘત<sup>૫૫</sup> અસ્પહે<sup>૫૬</sup>  
અશ્તય<sup>૫૭</sup> હુયે<sup>૫૮</sup> હુઝરે<sup>૫૯</sup> અઓપો-ચરનય.<sup>૬૦</sup>

અર્થ.

૬૭. ઝરથુસ્તેર અહુરમઝદને<sup>૧</sup> પુણ્યું<sup>૨</sup> (કે) “ઓ<sup>૩</sup> ધણોજ વૃદ્ધિ  
કરનાર<sup>૪</sup> મીનો<sup>૫</sup> અહુરમઝદ<sup>૬</sup>! હાડમંદ<sup>૭</sup> મુક્કોના<sup>૮</sup> ઓ અશે<sup>૯</sup>  
પેદા કરનાર<sup>૧૦</sup>! જે<sup>૧૧</sup> (મરદ) ધાતવાળી,<sup>૧૩</sup> દસ્તાનની નિશાનવાળી,<sup>૧૪</sup>  
દસ્તાનના લોહીવાળી<sup>૧૫</sup> ઓરતને<sup>૧૨</sup> બુદ્ધિથી જાણીને,<sup>૧૬</sup> ચેતીને<sup>૧૭</sup>  
(પોતાની દસ્તાનની હાલતને) જાણતી,<sup>૧૮</sup> ચેતેલી,<sup>૧૯</sup> વાકેફ થયેલી<sup>૨૦</sup>  
(ઓરત) સાથે સંબંધ કરેછે,<sup>૨૧-૨૨-૨૩</sup>

૬૮. તેનેમાટે<sup>૨૫</sup> પસ્તાવો<sup>૨૬</sup> શુર<sup>૨૪</sup> છે!<sup>૨૯</sup> તેનેમાટે<sup>૨૬</sup> પ્રાયશ્ચિત<sup>૨૭</sup>  
શુર<sup>૨૮</sup> છે!<sup>૩૦</sup> (તે) જાણનાર<sup>૩૧</sup> (મરદ) તેના<sup>૩૩</sup> કામથી<sup>૩૫</sup> કામથી<sup>૩૬-૩૭</sup>  
કેમ<sup>૩૨</sup> છુટકારો મેલવી શકે!<sup>૩૩</sup>

૬૯. ત્યારે<sup>૩૯</sup> અહુરમઝદે<sup>૪૧</sup> કહ્યું<sup>૪૦</sup> (કે) “જે<sup>૪૨</sup> (મરદ) ધાતવાળી,<sup>૪૪</sup>  
દસ્તાનની નિશાનવાળી,<sup>૪૫</sup> દસ્તાનના લોહીવાળી<sup>૪૬</sup> (પોતાની દસ્તાનની  
હાલતને) જાણતી,<sup>૪૭</sup> ચેતેલી,<sup>૪૮</sup> સમજેલી<sup>૪૯</sup>, ઓરત<sup>૫૦</sup> સાથે સંબંધ  
કરેછે,<sup>૫૦-૫૧-૫૨</sup>

૭૪. (તેને) હળર<sup>૫૩</sup> ફટકા<sup>૫૪</sup> ઘોડાના<sup>૫૫</sup> ચાખુકથી<sup>૫૬</sup> બે<sup>૫૮</sup> હળર<sup>૫૯</sup>  
(ફટકા) 'સર્ઓપો-ચરન' નામના કોરડાથી<sup>૬૦</sup> મારવા જોઇએ.<sup>૫૫</sup>

**ખુલાસો:**—ઉપલા અવસ્તા ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો એક માસિક અડચણવાળી ચોરત પોતે દસ્તાનની સ્થિતિમાં છે એમ એક મરદને જણાવવા છતાં તે મરદ જાણીજોઇને તે ચોરત સાથે સંબંધ કરે છે તો તેને માટે ભારે શિક્ષા ઠેરવેલી છે. આ ગુનાહુલરેલા કામ માટે વાજબીરીતે મોટી શિક્ષા અવસ્તામાં ફરમાવી છે, કારણકે એક માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રી સાથે સોબત કરવાથી તેણીને નીચે જણાવેલાં ગેરફાયદા તથા દર્દો થાય છે:—

૧. તેણીને દસ્તાન વધારે વહે છે. ડૉ. ઍડિસ પોતાની નામીચી ચોપડીમાં લખે છે કે:—

“The influence of exercise, and especially of coitus in increasing the discharge is often noticed.”  
(Edis. p. 112).

**તરજુમો.**

‘કસરતની અસરથી, અને ખાસકરીને સંલોગની અસરથી દસ્તાનનું વધારે વહેવું વારંવાર દીઠામાં આવે છે.’

૨. જો એક સ્ત્રીને દસ્તાન જતી વખતે દુઃખ થાય છે, તો સોબત કરવાથી તેને વધારે દુઃખ થાય છે.

૩ તેણીને પીડુમાં ‘લોહીની ગાંઠવાળું દર્દ’ (Pelvic Hematocele) થાય છે. ડૉક્ટર ઍડિસ આ દર્દના તત્કાળી કારણો આપે છે તેમાં એક કારણ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે ખસુસ કરીને દસ્તાનની રૂતુમાં ઘણી સોબત કરવાનું આપે છે:—

“Pelvic Hematocele:—The exciting causes are .....immoderate coitus especially at or near a menstrual period,” etc. (Edis. p. 331).

આ દર્દને અનુકૂળ આવતાં કારણો જે ખાસ સ્ત્રી દર્દીના એડીનબરોના ડોક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર જણાવેછે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

“Predisposing causes of Pelvic Hematocoele:—Profuse menstruation; violent exercise during menstruation, such as dancing; violent coitus during menstruation.” (H. and B. p. 176.)

### તરબુમો.

‘પેલ્વિક હેમેટોસિસલ’ નામના દર્દને અનુકૂળ આવતાં કારણો:—ઘણું જ દસ્તાન જવું; દસ્તાનની રૂતુમાં ભારે કસરત કરવી, જેવું કે નાચવું; દસ્તાનની રૂતુમાં ભારે સંભોગ કરવો.’

૪. તેણીને ‘ગર્ભસ્થાનના અંદરના પડનો સખત સોજો’ જેને ઈંગ્રેજી ભાષામાં ‘અક્યુટ એન્ડોમેટ્રાઇટિસ’\* નામનું દર્દ કહેછે તે દર્દ થાયછે. એ દર્દ વિષે ઉપલા ડોક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર જણાવેછે કે:—

“It is occasioned by exposure to cold or sexual excess at the periods.” (H. and B. p. 306.)

### તરબુમો.

• ‘દસ્તાનની રૂતુમાં ઠંડી લાગવાથી અથવા ઘણો સંભોગ કરવાથી તે થાયછે.’

• આ ઉપલાં ગેરકાયદાઓ તથા દર્દી એક માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રીને મરદ સાથે સોખત કરવાથી થાયછે, જેને લીધે તેણીને વાજબીરીતે મરદથી દૂર રહેવા ફરમાવ્યું છે. જે પારસી સ્ત્રી માસિક અડચણ વખતે પોતાના મરદથી દૂર રહીને એકાંત જગામાં રહેછે તે સ્ત્રીને આ ઉપલાં ગેરકા-

\*. Acute Endometritis.

યદાઓ તથા દહો યવાનો સંભવ રહેતો નથી; પણ જે પારસી  
 સ્ત્રી માસિક અડચણ વળતે પોતાના મરદથી દૂર રહેતી  
 નથી તેને આ ઉપલાં ગેરકાયદાઓ તથા દહો યવાનો  
 સંભવ હોયછે, માટે દરેક સમજી પારસી ઓરત પોતાના  
 મરદથી માસિક અડચણ વળતે દૂર રહેવાની પોતાની ફરજ  
 વિચારશે.

હવે હું ક્રમોસમના દસ્તાવેજ લગતા વંદીદાદની નકલો  
 પરગરદના ૧૮ મા અને ૧૯ મા ફકરાઓ તેમના અર્થ સાથે  
 નીચે આપું છું:—

### અવસ્તા.

૧૮. અધુદસેમ<sup>૧</sup> અસહ્યાંમ્ય<sup>૨-૩</sup> પોષધનાંમ્ય<sup>૪-૫</sup> વહિ-  
 શતેમ<sup>૬</sup> ક્રાશ્વરેસેમ<sup>૭</sup> અઝેમ<sup>૮</sup> યો<sup>૯</sup> અહુરો મજદાઓ<sup>૧૦</sup> વરેનમ<sup>૧૧</sup>  
 યિમ<sup>૧૨</sup> અધુ-ગઓપેમ<sup>૧૩</sup> યહામ<sup>૧૪</sup> ઝયત<sup>૧૫</sup> ધ્યએતઓનો<sup>૧૬</sup>  
 જન્ત<sup>૧૭</sup> અઝોમશ<sup>૧૮</sup> દહાકામ<sup>૧૯</sup> આઅત<sup>૨૦</sup> અહે<sup>૨૧</sup> પધત્યારેમ<sup>૨૨</sup>  
 ક્રાકેરેન્તત<sup>૨૩</sup> અહરો<sup>૨૪</sup> મૃમ્નયુશ<sup>૨૫</sup> પોઉરુ-મહકો<sup>૨૬</sup> અર-  
 શ્ચયાચ<sup>૨૭-૨૮</sup> દાશત<sup>૨૯</sup> અનઘર્યાચ<sup>૩૦</sup> દરહેઉશ<sup>૩૧</sup> અધવિશતાર.<sup>૩૨</sup>

૧૯. પંચદસેમ<sup>૩૩</sup> અસહ્યાંમ્ય<sup>૩૪-૩૫</sup> પોષધનાંમ્ય<sup>૩૬-૩૭</sup>  
 વહિશતેમ<sup>૩૮</sup> ક્રાશ્વરેસેમ<sup>૩૯</sup> અઝેમ<sup>૪૦</sup> યો<sup>૪૧</sup> અહુરો મજદાઓ<sup>૪૨</sup>  
 યો<sup>૪૩</sup> હૃત<sup>૪૪</sup> હિન્દુ<sup>૪૫</sup> હ્ય<sup>૪૬</sup> ઉપસ્તર<sup>૪૭</sup> હિન્દુ<sup>૪૮</sup> અવિ<sup>૪૯</sup>  
 દઓપતરેમ<sup>૫૦</sup> હિન્દુમ<sup>૫૧</sup> આઅત<sup>૫૨</sup> અહે<sup>૫૩</sup> પધત્યારેમ<sup>૫૪</sup> ક્રાકે-  
 રેન્તત<sup>૫૫</sup> અહરોમૃમ્નયુશ<sup>૫૬</sup> પોઉરુ-મહકો<sup>૫૭</sup> અરશ્ચયાચ<sup>૫૮-૫૯</sup>  
 દાશત<sup>૬૦</sup> અરશ્ચીમ્ય<sup>૬૧</sup> ગરેમાઉમ.<sup>૬૨</sup>

### અર્થ.

૧૮. હું જે હોરમઝદ<sup>૧૦</sup> (ધુ) (તેણે) જગાઓમાંની<sup>૨</sup> યાદમી<sup>૩</sup>  
 સાથી સરસ<sup>૪</sup> (જગા) તથા<sup>૫</sup> શહેરોમાંનું<sup>૬</sup> (યાદમું) સાથી સરસ શહેર)  
 વરેન<sup>૭</sup> જે<sup>૮</sup> આ પ્રજાવાળું<sup>૯</sup> (છે તે) પેદા કીધું,<sup>૧૦</sup> જેમાં<sup>૧૧</sup> ઇન્ધ્ર-  
 વાનસી

દેનાર<sup>૧૬</sup> સાંપને<sup>૧૮\*</sup> ભારી નાંખનાર<sup>૧૭</sup> અંત્રમધ્યુશને<sup>૧૬</sup> † જન્મ્યો હતો,<sup>૧૫</sup>  
ત્યારે<sup>૨૦</sup> તેની<sup>૨૧</sup> સામે<sup>૨૨</sup> પુર મરકીવાળા<sup>૨૧</sup> અંત્રમધ્યુશને<sup>૨૪-૨૫</sup>  
કવખતનું<sup>૨૭</sup> દસ્તાન<sup>૨૬</sup> પેદા કીધું<sup>૨૩</sup> તથા<sup>૨૮</sup> જે આર્ય નહિ તે લોકોનો<sup>૩૦</sup>  
દેશની<sup>૩૧</sup> ઉપરનો હુમલો<sup>૩૨</sup> ‡ રચ્યો.<sup>૩૩</sup>

૧૯. હું<sup>૪૦</sup> જે<sup>૪૧</sup> હોરમઝદ<sup>૪૨</sup> (હું તેણે) જગાઓમાંની<sup>૩૪</sup> પંદરમી<sup>૩૩</sup>  
સૌથી સરસ<sup>૩૬</sup> (જગા) તથા<sup>૩૫-૩૭</sup> મુલકોમાંનો<sup>૩૬</sup> (પંદરમો સૌથી સરસ  
મુલક) હિન્દુસ્તાન<sup>૪૪-૪૫</sup> જે<sup>૪૩</sup> પૂર્વ<sup>૪૭</sup> હિન્દુસ્તાનથી<sup>૪૮-૪૯</sup> પશ્ચિમ<sup>૫૦</sup>  
હિન્દુસ્તાન<sup>૫૧</sup> સુધી<sup>૪૯</sup> (છે તે) પેદા કીધું,<sup>૩૬</sup> ત્યારે<sup>૫૨</sup> તેની<sup>૫૩</sup> સામે<sup>૫૪</sup>  
પુર મરકીવાળા<sup>૫૭</sup> અંત્રમધ્યુશને<sup>૫૬</sup> કવખતનું<sup>૫૮</sup> દસ્તાન<sup>૬૦</sup> તથા<sup>૫૯</sup>  
બેહદ<sup>૬૧</sup> || ગરમી<sup>૬૨</sup> પેદા કીધી.<sup>૫૫</sup>

**ખુલાસો:—**અવસ્તાના આ ફકરાઓ ઉપરથી જણાય  
છે કે કવખતના દસ્તાનને અંત્રમધ્યુશથી પેદા થયલું કહેવા-  
માં આવ્યું છે. હોરમઝદની બે શક્તિઓ ગાથામાં જણાવેલી  
છે, જે સ્પેન્ત મધ્યુશ અને અંત્રમધ્યુશ છે. સ્પેન્ત મધ્યુશ  
નામની હોરમઝદની મીનો શક્તિ વૃદ્ધિ કરનારી છે, ન્યારે  
અંત્રમધ્યુશ નામની મીનો શક્તિ નાશ કરનારી છે. દુનિયામાં  
વૃદ્ધિ કરનારી ચીજોને સ્પેન્તમધ્યુશને લગતી ગણી છે, ન્યારે  
નાશ કરનારી તથા ખરાબ ચીજોને અંત્રમધ્યુશને લગતી  
ગણી છે. આ પ્રમાણે કવખતના દસ્તાનને અંત્રમધ્યુશને  
લગતું ગણ્યું છે, કારણકે કવખતનું દસ્તાન એક સ્ત્રીને નુકસાન-  
કારક છે. એક છોકરી ઉમ્મરે પુગે તેની અગાઉ જે દસ્તાન  
તેણીને જાય છે તે કવખતનું દસ્તાન કહેવાય છે. આ કવખતનું  
દસ્તાન આઠ નવ વર્ષની છોકરીને અને કોઈજ વખતે બચ્ચાને

\* મુહાક † ફરેદુન ‡ નાશકારક મીનો શક્તિ.

‡ હોગના પારસીઓ વિષેના રેસાલા નામની ચોપડીના ૨૩૦  
આ પાનામાં આપેલી નંબર બેવાળી ૫૮-૫૯.

¶ પંજમ. || (દા. પાનું ૯.)

જતું જોવામાં આવેછે. વળી ઉમ્મરે પુગેલી ઓરતને દર મહીને જતાં દસ્તાન ઉપરાંત મહિનાની વચમાં જ્યારે દસ્તાન બાયછે ત્યારે તેને કવખતનું દસ્તાન કહેછે, તેમજ જ્યારે દસ્તાન નવ રાતથી વધુ બાયછે ત્યારે તેનેથી કવખતનું દસ્તાન કહેછે, જે બન્ને એક સ્ત્રીને નુકસાનકારક છે, અને જેને અટકાવવા માટે ઉપાયો લેવાનો હુકમ અવસ્તામાં આપ્યોછે.

\* છેલ્લે મારે જણાવવું જોઈએ કે આ ઉપલાં ફરમાનો તંદરોસ્ત સ્ત્રીઓને વાસ્તે સાધારણ વખતે પાળવાં માટેછે; પણ જ્યારે કોઈ સ્ત્રી ગર્ભસ્થાનના દર્થી વેદના ભોગવતી હોય ત્યારે તેણે તન અને મનને વિસામો આપવાનું અવસ્તાનું અગત્યનું ફરમાન વધારે ચોકસાઈથી પાળવું જોઈએછે. વળી જ્યારે કંઈ અસાધારણ બનાવ બને ત્યારે અસાધારણ ઉપાયો લેવા જોઈએ, અને તેમ આપણે જરથોસ્તીઓ લઈએ છિયે તે આ નીચે જણાવેલા દાખલા ઉપરથી માલમ પડશે. આતશની ઉપર પાણી નાંખીને તેને ખુર્ચાવેલો જરથોસ્તી તરીકા પ્રમાણે નારવા છે, પણ જ્યારે આગ લાગવાથી આપણા ઘેરને તથા બનમાલને નુકસાન થાયછે ત્યારે ફરજનાં માર્યાં આતશ-પર પાણી નાંખીને તથા બીજા ઉપાયો કામે લગાડીને આગ હોલવવાને આપણે બનતી કોશેશ કરીએ છિયે, અને હાથ જોડીને બેસી ન રહેતાં આગને કાબુમાં લાવવાને અને તેનાથી વધું નુકસાન થતું અટકાવવાને માટે બને એટલા ઉપાયો આપણે લઈએ છિયે. તેમજ જો કોઈ કુટુંબમાં કાંઈ અસાધારણ બનાવ બને, જેમકે, એક ઓરતને માસિક માંદગીમાં ઝેરી તાવ્ર યા મરકી લાગુ પડી હોય, જેની અસરથી યા બીજા કોઈ સખબથી તેણી બેલાન થઈ હોય ત્યારે તેનાં કુટુંબીઓએ ફરજનાં માર્યાં તેણીને અડકીને તેની ખરદાસ કરીને

\* આ વધારો મેં મી. જ. દા. નાદીરશાહની સૂચના ઉપરથી કર્યો છે.

તેનો જીવ બચાવવા માટે દરેક કોશેશ કરવી જોઈએ. વંદીદાદમાં આપેલા કેટલાક દાખલા ઉપરથી એવો સાર નિકળે છે કે તેમાં જણાવેલાં ફરમાનોમાંનાં કોઈથી ફરમાનથી જુદી રીતે વર્તવાથી એક માણસના જીવનો બચાવ થતો હોય તો તે વખતે કોઈ વિદ્વાન અને અશો માણસ જેમ સલાહ આપે તેમ વર્તવું. દાખલા તરીકે, મુવેલુ<sup>૧</sup> છોકરૂં જણનારી સ્ત્રીને પહેલા ત્રણ દહાડા તાબું દુધ પાવા ને ત્યાર પછી પાણી વગરનો સ્વાદદાર કૂંચેલો ગોશ્તનો તથા અનાજનો ખોરાક તેણીને આપવા વંદીદાદની પાંચમી તથા સાતમી પરગરદોમાં જરથોસ્તીએને ફરમાવ્યું છે; પણ જો તેણીને તાવ આવે અને ઘણી તરસ લાગે તો તેણીને પાણી પીવા આપવું કે નહીં તે વિષે જે સલાહ પુછવામાં આવ્યો છે તેના જવાબમાં જણાવ્યું છે કે કોઈ વિદ્વાન માણસની સલાહ લેઈને તેણીને પાણી પીવા આપવું કે જેથી તેણીના જીવનો બચાવ થાય. આ જવાબ ઘણોજ અગત્યનો હોવાથી હું તે જવાબના અવસ્થા તેના તરજુમા સાથે નીચે આપવાને વાજબી વિચારું છું:—

અવસ્થા.

આઅત્ર<sup>૧</sup> અઝાત્ર<sup>૨</sup> અહુરોમઝદાઝા,<sup>૩</sup> ખરાત્ર,<sup>૪</sup> અવત્ર<sup>૫</sup> હે<sup>૬</sup> અસ્તિ<sup>૭</sup> મસ્યો<sup>૮</sup> અરંથમ<sup>૯</sup> યત્ર<sup>૧૦</sup> ઉશ્તાનમ<sup>૧૧</sup> બુન્જયાત્ર,<sup>૧૨</sup> પર<sup>૧૩</sup> દહાધચિત્ર<sup>૧૪</sup> દહાનામ<sup>૧૫</sup> દહાહુ<sup>૧૬</sup> વઝેથાહુ<sup>૧૭</sup> દહાચ<sup>૧૮-૧૯</sup> અપવન્સ્ય.<sup>૨૦</sup> (વંદીદાદ, ૭-૭૧.)

અર્થ.

\* સારે<sup>૧</sup> હોરમઝદે<sup>૨</sup> જવાબ આપ્યો<sup>૩</sup> કે તેણી (પાણી) પીએ,<sup>૪</sup> વિધાને લગતી<sup>૫</sup> બાબતોમાં<sup>૬</sup> વિદ્વાનોમાંનાં<sup>૭</sup> કોઈથી<sup>૮</sup> વિદ્વાન<sup>૯</sup> તથા<sup>૧૦</sup> અશો નરની<sup>૧૧</sup> સલાહ લઈને;<sup>૧૨</sup> (કારણ કે) તેણીને વાસ્તે<sup>૧૩</sup> (આપણી) મોટામાં મોટી<sup>૧૪</sup> મતલબ<sup>૧૫</sup> એટલી<sup>૧૬</sup> છે<sup>૧૭</sup> કે<sup>૧૮</sup> (તેણીનો) જીવ<sup>૧૯</sup> બચાવવો.<sup>૨૦</sup>

હવે હું વંદીદાદની સોળમી પરગરદનો બાકી રહેલો છેલ્લો ફકરો તેના અર્થ સાથે નીચે આપું છું:—

અવસ્તા.

૧૮. વીરપે<sup>૧</sup> દ્રવન્તો<sup>૨</sup> તનુ-દુભે<sup>૩</sup> યોધ<sup>૪</sup> અદરેતો-ભક્ષ્યેષો,<sup>૫</sup>  
વીરપે<sup>૬</sup> અદરેતો-ભક્ષ્યેષો<sup>૭</sup> યોધ<sup>૮</sup> અસ્રઝ્ઞાષો,<sup>૯</sup> વીરપે<sup>૧૦</sup>  
અસ્રઝ્ઞાષો<sup>૧૧</sup> યોધ<sup>૧૨</sup> અનપવનો,<sup>૧૩</sup> વીરપે<sup>૧૪</sup> અનપવનો<sup>૧૫</sup> યોધ<sup>૧૬</sup>  
તનુ-પરેથો.<sup>૧૭</sup>

અર્થ.

૧૮. સધળાં<sup>૧</sup> જેઓ<sup>૨</sup> દીનના હુકમ મુજબ. નહીં ચાલનારાં<sup>૩\*</sup>  
(તથા) તનને દરજ્જા તાબામાં રાખનારાં<sup>૪</sup> (છે) (તેઓ) ધર્મને માન  
નહીં આપનારાં<sup>૫</sup> (છે), સધળાં<sup>૬</sup> જેઓ<sup>૭</sup> ધર્મને માન નહીં આપનારાં<sup>૮</sup>  
(છે તેઓ) (ધર્મનાં ફરમાનોને) સાંભળનારાં<sup>૯</sup> નથી, સધળાં<sup>૧૦</sup> જેઓ<sup>૧૧</sup>  
(ધર્મનાં ફરમાનોને) સાંભળનારાં<sup>૧૨</sup> નથી, (તેઓ) અશો<sup>૧૩</sup> નથી, સધળાં<sup>૧૪</sup>  
જેઓ<sup>૧૫</sup> અશો<sup>૧૬</sup> નથી (તેઓ) ગુનેહગાર<sup>૧૭</sup> (છે).

જેમ વંદીદાદની સોળમી પરગરદના કાબેલ અંતકર્તાએ  
આ અગત્યની પરગરદનો છેડો પોતાના જમાનાના ને લવિધ્યના  
જમાનાના જરથોસ્તીઓનું ખાસ ધ્યાન આ વિશેષ અસરકારક  
ફકરા ઉપર ખેંચીને આણ્યોછે, તેમ હું આજના જમાનાના  
જરથોસ્તીઓનું અને ખસુસ કરીને જરથોસ્તી ઘેરવાળાઓનું  
ને પારસી સ્ત્રીઓનું ખાસ ધ્યાન એજ અસરકારક ફકરા ઉપર  
ખેંચીને આ મારો નિબંધ સમાપ્ત કરું છું, અને આશા  
રાખું છું કે દરેક જરથોસ્તી આ ઘણાજ લાંબા વખતથી માન  
પામતી આવેલી રસમને જેવી રીતે પાળવી જોઈએ તેવી રીતે તે  
પાળીને પોતાની ફરજ બજાવશે.





# ADVERTISEMENT.

## AN ESSAY ON

### THE ZOROASTRIAN SANITARY CODE

contains full explanatory notes on the Laws of Sanitation prescribed in the Vendidad. It treats of questions affecting dead matter, menstruation, pregnancy, labour, and abortion. It also treats of health, cleanliness, overcrowding, contagion, segregation, bitter cold and winter, excessive heat, fasting, intoxication, marriage and sleep &c. It gives a short description of the *Barukam* ceremony (for the purification of the body), fumigation and fumigating substances, the sun and sunlight, fire, water, rain, sea and wind, *Gomez*, the Homa plant, doctors, railed dogs &c.

In the Essay many passages from the Vendidad Gathas, Yasna, Visparad, and Yashts are literally translated.

While giving reasons for the Laws prescribed in the Vendidad in connection with the above-mentioned subjects, the opinions of many eminent British medical authorities on these various subjects are also quoted.

The Essay has been examined and approved of by Shamsul-Umma Jivangi J. Modi and Dr. D. N. Salunke and has been awarded the prize of Rs. 500 offered by Mr. K. R. Cama.

Price:—Rs. 2-12 per copy to previous subscribers, and Rs. 3 per copy after publication.

Most usual subscribers will be charged extra for postage, and the book will be forwarded to them by V. P. P.

Subscribers are requested to fill up the accompanying form and forward it to the author:—

**SORABJI EDALJI DUBASH D. M.**

Near to St. Michael Church,

**MAHIM, BOMBAY**

